ADRIAN NUȚĂ

ÎNCHISORILE INVIZIBILE

reflecțiile unui psihoterapeut nonconformist



Editura SPER 

Colecția ANIM Colecție apărută sub îngrijirea Prof. Dr. Ioianda Mitrofan

Adrian Nuță
ÎNCHISORILE INVIZIBILE
Reflecțiile unui psihoterapeut nonconformist

Editura SPER Colecția „ANIM", Nr. 4 Bucureşti, 2004
Cartea a apărut sub egida
Societății de Psihoterapie Experiențială Română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
NUȚĂ, ADRIAN
Închisorile invizibile: reflecțiile unui psihoterapeut nonconformist / Adrian Nuță - Bucureşti: Editura S.P.E.R., 2004 ISBN 973-8383-21-8
Difuzare - Editura SPER Bdul. Chişinău 12, Sect. 2, Bucureşti Tel/Fax: 021.314.89.72
Culegere computerizată: Camelia Dumitru
Tehnoredactare: Adrian Luca Coperta: Cătălin Andrei
Imagine copertă: Iolanda Mitrofan

INTRODUCEREA DE LA ÎNCEPUT

21 iulie. Soarele se pregăteşte să intre în Leu. Luna tranzitează peste Pluton natal, în semnul Fecioarei. Accsta e momentul în care încep o nouă carte. A treisprezecea. Adică prima dintr-un nou ciclu. Ea conține conferințele pe care **nu** le-am ținut niciodată. Motivele pentru care nu le-am ținut sunt două. Mai întâi, nu m-a invitat nimeni. Din fericire! Apoi, chiar dacă m-ar fi invitat, aş fi refuzat, deoarece nu-mi place să călătoresc.

Totuşi, pentru a nu priva posteritatea de câteva gânduri de o valoare inestimabilă, le-am adunat în această carte care, evident, are un preț. Acest preț nu se referă însă la banii pe care i-ai scos din buzunar. Abia urmează să descoperi la ceea ce vei renunța. Renunțând, nu vei mai fi acelaşi. Sau aceeaşi. Dacă nu eşti o persoană deschisă către asemenea transformări, opreşte-te chiar acum. Deşi cred că este prea târziu. Am stabilit deja o legătură cu Tine.

CUPRINS

DEPENDENȚA

Există două feluri de dependență. Le voi numi "materială" şi "psihologică". Pentru a fi viu am nevoie de hrană, de apă, de aer. Depind de aceste elemente. Aceasta este dependența materială. Ea face parte din ordinea lucrurilor, prin urmare este naturală. Este în regulă. Devine periculoasă sau nenaturală când, de pildă, nu poți supraviețui fără un anumit tip de hrană. Dacă nu pot trăi fără carne am ieşit din ordinea lucrurilor. Sunt dependent într-un alt sens. Patologic. Absența cărnii mă face să sufăr. Mă tulbură, mă dă peste cap. Sunt nefericit.

Pentru a supraviețui psihologic am nevoie de hrană psihologică. Depind de ea. Am nevoie de afecțiune, recunoaştere, apreciere. Aceasta este dependența psihologică în sensul ei natural. Este O.K. Ca şi în cazul precedent, devine nocivă când am nevoie ca aceste "alimente" să vină de la cineva anume. De exemplu, vreau neapărat ca tata să mă iubească (să presupunem că sunt fată). Nu contează că alți bărbați sunt afectuoşi cu mine. Eu vreau ca tata să ma iubească! Dar tata nu mă iubeşte şi eu sufăr. Sunt profund nefericită. Sunt dependentă emoțional. Acesta este sensul în care voi folosi în continuare termenul de "dependență".

Într-o lume în care totul este interconectat, independența este imposibilă. Un anumit grad de dependență este binevenit şi util. Dincolo însă de acest **punct optim**, dependența produce suferință. Iată ce voi analiza mai departe.

Care este substratul dependenței? Este actul de **a te agăța de**... un părinte, un partener, un copil, un profesor, un prieten. De ce te agăți? **Din ignoranță**. Nu ştii cine eşti. Ignoranța conduce la dependența, iar dependența conduce la suferință. Aceasta este ecuația. Pe invers, cunoaşterea conduce la libertate, iar experiența libertății te face fericit. E simplu.

Totuşi, daca privim puțin în jur, găsim cu dificultate oameni **atât de fericiți**. Eu unul nu

găsesc. Care este explicaţia? Deja o ştii. Oamenii nu ştiu cine sunt. Asta nu mă miră. Ceea ce mă stupefiază este că oamenii nu vor să afle cine sunt ei cu adevărat. Ca urmare a acestei indisponibilităţi ajung ei să se confrunte cu tot felul de probleme. O parte din aceste probleme asigură prosperitatea breslei din care fac parte. Într-o lume armonioasă nu vor mai exista psihoterapeuţi, tot aşa cum nu vor mai exista medici. Pentru colegii mei mai anxioşi, îi anunţ că această perspectivă este extrem de îndepărtată. Şi noi şi copiii noştri vom trăi decent de pe urma problemelor de dependenţă psihologică.

Să revin la exemplul cu fata şi cu tatăl ei. Este o situaţie pe care o întâlnesc frecvent (nu că dependenţa de mamă ar fi mai rară!). Stau şi mă- ntreb în sinea mea: De ce? De ce această cramponare? De ce aştepţi ca un munte de gheaţă să devină un vulcan? Măcar unul plăpând. Adică puţină căldură. Ce rost are să baţi la o uşă care este zidită profesionist? Evident, acest comportament nu este raţional. Este iraţional. Prin urmare, bazele lui sunt de tip afectiv. Să-ţi prezint câteva.

Aştepţi ceea ce nu vei primi niciodată pentru că dorinţa ta mai adâncă este să te pedepseşti. În adâncul tău, vrei să suferi şi ai găsit o modalitate infailibilă de a-ţi produce singur suferinţă. Baţi în neştire la o uşă în spatele căreia nu se află nimeni. Dar de ce vrei să te pedepseşti? Desigur, pentru că ai greşit undeva. Care o fi greşeala asta? Răspunsurile sunt variate.

De exemplu, ai greşit pentru că te-ai născut fată. Într-o variantă mai scurtă, ai greşit pentru că te-ai născut. Părinţii tăi nu-şi doreau un copil, iar tu te-ai încăpăţânat să apari. Sau tatăl tău îşi dorea un băiat şi s-a întâmplat ca tu să te naşti fată. Nici nu e nevoie ca părinţii să-ţi fi spus asta explicit. La nivel inconştient tu eşti intens conectată cu ei şi ai putut simţi. Nu te-ai simţit dorită. Cu mintea ta de copil, ţi-ai asumat faptul de a te fi născut ca pe o eroare personală, pentru care trebuie să plăteşti, O greşeală care trebuie ispăşită prin suferinţă.

Hai să ne gândim puţin! Cum poţi fi tu responsabilă pentru dorinţele tatălui tău de a avea un băiat/un urmaş? Singurul responsabil pentru această dorinţă este chiar tatăl tău. Tu te-ai născut fată şi te poţi bucura pentru asta. Tatăl tău suferă nu pentru că tu eşti într-un anumit fel, ci pentru că **dorinţa lui este într-un anumit fel**. El suferă şi asta n-are nici o legătură cu tine. Trebuie să înveţe să accepte această frustrare. Este un examen pe care îl va promova sau nu, depinde numai de el. Îl poţi ajuta dacă te solicită, dar n-are nici un sens să te învinovăţeşti. Dacă o faci totuşi, încercând să te comporţi ca un băiat, te invit să te cercetezi mai atent. **Află cine eşti!** Pentru că, străduindu-te să fii un băiat, te-ai identificat cu tatăl tău (cu dorinţa lui). În plan fantasmatic, tu eşti băiatul pe care tata şi l-a dorit. Când el va fi mulţumit, te va iubi. Iar a fi băiat nu se reduce la a nu purta rochii, a avea părul scurt sau a refuza să fii elegantă. Poate merge până la a face 2 facultăţi sau a avea, cu orice preţ, succes social - acestea fiind sublimări ale atributelor masculinităţii.

Să-ţi povestesc despre altă "greşeală". "Părinţii s-au despărţit (nu se înţeleg) din cauza mea". Cu aceeaşi minte de copil, îţi asumi responsabilitatea pentru conflicte sau divorţ. E uimitoare mintea de copil, nu-i aşa? Are o caracteristică interesantă. Se numeşte **omnipotenţa infantilă**. Copilul crede că poate să facă orice, deoarece, în special în primii ani, contactul lui cu realitatea e foarte slab, în sensul ca e mediat doar de simţuri. Capacitatea de discriminare se dezvoltă mai târziu. Prin urmare, prin simpla lui prezenţă, copilul crede că poate crea neînţelegere şi chiar violenţă între părinţi. Astfel îşi asumă o responsabilitate care nu-i aparţine. Mai târziu, pentru a-şi ispăşi culpabilitatea, fata, încredinţată mamei după divorţ, aşteaptă zadarnic revenirea tatălui la sentimente mai bune. "Din cauza mea mama 1-a părăsit pe tata. Tata suferă. Când mă va iubi din nou, înseamnă că m-a iertat. Voi aştepta până atunci".

Te invit din nou la puţină luciditate. Mama şi tata nu se înţeleg din motive care n-au nimic de-a face cu tine. Nu ştiu să comunice, nu sunt capabili să se accepte unul pe altul, sunt incompatibili sau, cine ştie, se urăsc. Te-ai născut în această familie, e adevărat, dar nu ai nici un fel de responsabilitate pentru dificultăţile lor de contact, pentru viziunile lor diferite asupra lumii sau pentru valorile în care cred. Dacă au ales să se despartă, ceea ce poţi face este să respecţi această decizie. Nu-ţi imagina că este o decizie luată de tine! Dacă-ţi place să crezi asta, te informez că trăieşti într-o lume a iluziilor, din care bucuria lipseşte cu desăvârşire. Crede-mă pe cuvânt!

Bucuria face parte din realitate.

O altă bază emoțională este nevoia de putere. Tata nu te iubeşte, dar tu îl vei determina să o facă. Ai nevoie sa te simți puternic, adică să simți că ai o putere asupra sentimentelor altcuiva. Nu mai comentez, aceasta este tot o nevoie de tip infantil, adică vine dintr-o zonă imatură a psihicului. Când tata te va iubi, puterea ta îți va fi confirmată. Până atunci suferi şi te zbați fără încetare, deoarece absența confirmării este echivalentă cu sentimentul de neputință. Ori, acesta este exact sentimentul de care fugi, încercând, în toate felurile, să schimbi atitudinea tatălui tău. **Eşti o luptătoare**, recunosc. Cineva cu un nivel energetic mai redus ar fi abandonat, refugiindu-se în rolul de victimă. Tu nu eşti genul care să se resemneze. Problema este că unele lupte nu pot fi câştigate niciodată. La o scară mai mare, este ca şi cum ai lupta împotriva Soarelui, nelăsându-1 să apună. Dacă nu cauți o putere nerealistă şi te mulțumeşti cu puterea inteligenței, când Soarele se retrage şi întunericul se lasă peste lume, te poți retrage şi tu într-un somn odihnitor.

În sfârşit, un alt motiv pentru care bați la o uşă ermetic închisă este nevoia de superioritate morală. Este tot o problematică a puterii. "Priviți-mă, iată cum mă sacrific". în contrast cu lipsa de sensibilitate, indiferența sau agresivitatea lui, ai ocazia să pari o persoană nobilă. Ți-ai comandat deja o statuie? Este o întrebare pe care o pun întotdeauna clienților mei cu această dinamică. Faptul ca ei zâmbesc mă face să cred că vindecarea mai este posibilă.

Ar mai fi şi alte motivații. Te las pe tine să le descoperi, dacă eşti mânat şi de altceva decât de curiozitate epistemică. Daca nu reuşeşti, ştii unde să suni.

Mă gândesc uneori că dependența este ca o entitate atrasă de anumite relații, tot aşa cum gândacii sunt atraşi de resturile de mâncare din bucătăriile neîngrijite. O entitate, deci o ființă care se hrăneşte cu energiile celor doi dependenți. Ah! Am uitat să precizez. Niciodată nu există un singur dependent. Dacă dependența lui A față de B este vizibilă şi recunoscută, adesea dependența lui B față de A este neconştientizată şi negată. Ca să mă agăț de tine tu trebuie să-mi oferi ceva de care să mă agăț. Dacă tu nu ai avea nici o satisfacție, nu mi-ai oferi nimic de care să mă prind. Evident, eu m-aş putea roti în jurul tău, dar asemeni unui avion care se roteşte în jurul unui aeroport, dar nu aterizează, deoarece turnul de control nu-i permite asta. Dacă pilotul mai are puțină judecată, va căuta un alt aeroport, înainte să epuizeze combustibilul. Rostul unei terapii, între altele, este să-i trezească pilotului această judecată, evitând catastrofa.

Unele relații de cuplu seamănă, într- adevăr, cu bucătăriile murdare. Poate îți par nesuferit făcând astfel de afirmații. Asta e. Deocamadată nu depind de aprecierea ta. 2 oameni intră în relația de cuplu (sau în relația profesională de ajutor) fără să fi făcut ordine în ei înşişi. Le spun studenților mei că bună parte din travaliul devenirii profesionale are legătură cu salubritatea. După ce ai făcut curățenie în tine însuți, îl poți asista şi pe celălalt în acest proces. Altfel, apropiindu-te de el în plan psihologic, este ca şi cum l-ai îmbrățişa bine, hainele tale fiind pline de noroi. El poate pleca de la tine mai puțin curat decât a venit.

Cum ajungi să fii dependentă de iubitul tău? Cum ajungi să depinzi de iubita ta? Cum e posibil ca fericirea ta să depindă de o altă persoană? Am un răspuns greu de digerat. Acestea nu sunt relații întemeiate pe dragoste. Sunt relații în care afecțiunea este amestecată cu frica. Sunt relații în care cei doi nu au crescut suficient de mult psihologic. Nu sunt suficient de liberi. Aceasta este credința mea. **Doar oamenii liberi pot iubi cu adevărat.** Prin "a iubi cu adevărat" înțeleg o iubire pură, în care nu există nici o temere.

Să detaliez: atunci când iubeşti nu ceri nimic în schimb. Te bucuri pentru că iubeşti. Nu există nici o condiție. Bucuria de a iubi este scopul.
Te bucuri că poți iubi pc cineva. Te bucuri pentru că îți exprimi dragostea.

Când spui "Te iubesc. Nu pleca. Nu pot trăi fără tine", deşi poți fi convins că iubeşti, te asigur că nu iubeşti. Ceea ce tu simți este o combinație de afecțiune şi **teama de singurătate.** Cu greu vei recunoaşte asta. Insă acesta este adevărul gol-goluț: te agăți de celălalt deoarece nu crezi că te vei descurca fără el. Nu crezi că-ți poți asuma o viață de unul singur, cel puțin pentru o perioadă (până stabileşti o relație cu altcineva). Nu te simți suficient de pregătit sau puternic pentru a face

faţă vieţii de pe o poziţie independentă. Te temi. La nivel psihologic, esti încă un copil care are nevoie de un părinte. Are nevoie de cineva care să-1 protejeze într-o lume ostilă sau indiferentă. De aceea, iubirea ta are o componentă infantilă. Nu este iubirea unui adult care dăruieşte, ci este iubirea unui copil pentru părintele său. Oferi afecţiune, **însă la schimb.** Nu eşti suficient de centrat în tine însuţi pentru a oferi afecţiune fără a aştepta nimic în schimb.

Când spui "Te iubesc. Nu sunt de acord să te întâlneşti cu altă femeie/alt bărbat" situaţia e relativ asemănătoare. **Te temi de pierdere!** Dacă cealaltă femeie este mai atrăgătoare? Dacă celălalt bărbat este mai interesant? Te simţi ameninţat. Cealaltă persoană s-ar putea dovedi, pentru partenerul tău, mai bună ca tine. S-ar putea să o aleagă pe ea, ceea ce înseamnă că tu vei rămâne singur. Doar nu vrei să ajungi aici! Doar îţi iubeşti partenerul, n-o să permiţi aşa ceva!

Aceasta nu este iubire, deoarece **iubirea extinde libertatea.** Iubirea autentică îl ajută pe celălalt să evolueze, să-şi depăşească limitele, să-şi îmbogăţească experienţa, să se cunoască în profunzime. Iubirea adevărată **nu limitează, nu pune bariere, nu creează închisori.** închisorile sunt create din frică. Majoritatea sunt invizibile (înţelegi acum titlul cărţii?).

Dezaprobând, condamnând sau pedepsind nevoia lui de a-şi petrcce timpul cu altcineva (nu neapărat un partener erotic), te aperi de propria teama de pierdere şi abandon. Instrumentul pe care îl foloseşti este **controlul.** Controlul nu este iubire! Rădăcina nevoii de control este **insecuritatea.** Dacă ai fi sigur pe tine, i-ai acorda celuilalt toată libertatea din lume. îţi vei asuma riscul ca el, bucurându-se de această libertate, să întâlnească pe cineva mai potrivit sau mai stimulativ. Dacă se întâmplă asta nu-ţi modifică sentimentele nici măcar cu un milimetru. Tu nu-1 iubeşti pentru ca el să te iubească la schimb. Tu iubeşti pentru bucuria de a-ţi manifesta această putere. **A iubi necondiţionat este o mare putere!** Dacă el sau ea pleacă într-o altă direcţie, tu nu vei fugi după el ca să-ţi exprimi iubirea. Este ca şi cum un trandafir ar alerga după cineva ca sa-i ofere parfumul. Iubirea este parfumul fiinţei taie (când fiinţa a înflorit pe deplin). Dacă el pleacă sau vrea să plece, nu-1 vei reţine. O să fii trist(ă) o vreme. E firesc, cineva drag a plecat din viaţa ta. Dar iubirea ta nici nu va seca, nici nu va fi blocată sa curgă spre altcineva.

Dacă ceea ce citeşti îţi pare utopic sau nerealist, îţi garantez că este următorul nivel de evoluţie pentru noi, locuitorii acestui Pământ. Am întâlnit până acum 3 oameni în carne şi oase care să iubească în acest fel. Asta îmi dă mari speranţe, chiar dacă mi-au trebuit vreo 20 de ani până să-i găsesc.

Cum se atinge acest nivel? Cum se iubeşte fără a fi dependent? Cum să separi iubirea de nevoia de a poseda, teama de abandon, nevoia de control, teama de respingere? Într-un singur fel. **Aflând cine eşti.**

Când ştii cine eşti, la nivelul cel mai profund din tine însuţi, poţi iubi fără condiţii. Am avut câteva străfulgerări ale acestei stări, aşa că îmi permit să fac pe deşteptul, chiar dacă în cea mai mare parte a timpului nu iubesc în acest fel. Iar a afla cine eşti înseamnă a fi în comuniune cu miezul divin al fiinţei tale (am numit acest miez Sinele).

Când eşti în contact cu Sinele nu mai ai nevoie de nimic de la celălalt şi nici nu te mai aştepţi la ceva de la el. Altfel e ca şi cum i-ai cere să-ţi aprindă o lumânare ziua în amiaza mare. E ridicol. Să-ţi simţi Sinele este o fericire atât de mare încât primul lucru care-ţi vine să-1 faci este să o împărţi cu cineva, să o dăruieşti cuiva. E şi o chestie tehnică la mijloc. Dacă nu o oferi există riscul să fii copleşit şi să explodezi. Nu că ar fi ceva rău, dar poate mai vrei să mai stai pe Pământ.

A afla cine eşti şi a-ţi manifesta Sinele este, după mintea mea puţin exaltată în clipa de faţă, esenţa căutării spirituale. Cei care depind de o altă fiinţă pentru a fi fericiţi sunt undeva pe traseu sau fac primele mişcări de încălzire pentru a pleca la drum.

Nimeni din afara ta nu te poate face cu adevărat fericit. Poţi avea momente de bucurie, poţi să te simţi bine perioade mai mari de timp, poţi trăi chiar o viaţă agreabilă. Dar **fericit** în sensul cel mai înalt eşti doar în contact cu Sinele (pentru cititorii mai religioşi reformulez; doar în comuniune cu Dumnezeu. Şi adaug; Dumnezeu locuieşte înăuntrul tău. Pentru cârtitori, vezi Luca 17,21: "Căci împărăţia lui Dumnezeu este înăuntrul vostru").

Cum ai putea să te mai agăţi de cineva când trăieşti această fericire? Poți să te bucuri împreună cu cineva, să împărtăşeşti această fericire cu ea. Dar ea, dacă pleacă, nu pleacă şi cu fericirea ta. Fericirea rămâne cu tine! Te-ai prins? De aceea nu te cramponezi, de aceea respecți şi încurajezi libertatea.

Sunt conştient că lucrurile despre care scriu sunt la tel de răspândite în relațiile de cuplu ca milioanele de dolari prin buzunarele mele. Există însă cel puțin un nivel al realității, cel al reprezentărilor, unde ele deja există. Ceea ce azi este reprezentare mâine va fi dorință, iar poimâine realitate concretă. Sunt sigur de asta, altfel aş renunța la scris pentru activități mai profitabile precum politica sau traficul de droguri.

Partea minunată din toate relațiile de cuplu nefericite este că îți arată unde **nu există fericirea.** Fericirea ta nu se află în celălalt! S-ar putea să-ți ia foarte mult timp (vieți întregi) ca să înveți asta, însă în cele din urmă vei învăța. După ce cazi de mai multe ori în aceeaşi groapă, în cele din urmă o vei ocoli. Sper să nu înțelegi de aici că sunt împotriva relațiilor de cuplu. Sunt **pentru!** Mă interesează şi susțin orice situație de viața care te poate învăța ceva profund. Relația de cuplu este o astfel de situație. Problema nu este cu relațiile de cuplu. Problema este cu oamenii care suferă în relații de cuplu fără să învețe nimic. Iar categoria cea mai nefericită e constituită din cei care suferă şi pretind că sunt fericiți.

Voi încheia acest capitol despre **dependență** referindu-mă la relațiile dintre părinți şi copii. Această dependență se manifestă pe 4 axe: mamă - fiu, tată - fiică, mamă - fiică, tată - fiu.

Dependența mamă - fiu creează un cuplu imposibil. Este tipul de relație care nici nu se poate consuma, deoarece nu este naturală (fiul nu are relații sexuale cu mama), nici nu se poate desface, din cauza intensității ei. Această fuziune mamă - fiu este facilitată de absența psihologică a tatălui. Atenție, viitori tați! Dacă tatăl nu intervine pentru a bara calea fiului către mamă ("ea este soția mea!"), iar mama are propriile ei probleme nerezolvate, riscul fuziunii creşte foarte mult. La aceasta se poate adăuga forța arhetipală a maternității, de care o femeie poate fi copleşită.

Dependența tată - fiică se bazează şi ea pe atracția naturală a unui sex pentru celălalt. Dincolo de dorințele incestuoase, tații neimplicați afectiv, reci sau indiferenți produc traume cu care fiicele lor se pot lupta chiar toată viața, căutând în partenerii lor răspunsul care le-a fost refuzat de cei mai importanți bărbați din viața lor, bărbați pe care continuă să-i conțină.

Când tatăl este absent, mama şi fiica pot intră într-o relație de iubire - ură, iubire pentru că singura sursă de afecțiune este cea maternă, ură pentru că această afecțiune devine sufocantă. Adesea fiica se trezeşte ca purtătoare a dorințelor neîmplinite ale mamei. Copiii care primesc sarcina de a realiza visurile neîmplinite ale părinților, ştii povestea. în plus, când mama a încercat să facă totul pentru fiică, în adolescență, când apar primele tentative de individualizare, fiica se descoperă prinsă cu lanțul culpabilității. Pentru a creşte şi a deveni femeie, ea trebuie să se separe de mamă, separare ce este resimțită de mamă ca respingere. Mamele care rezolva această dependență regăsesc în ele femeia multă vreme negată, deschizând, simultan, calea fiicelor către liberatate.

Dependența tată - fiu se produce când mama a dispărut sau şi-a respins fiul, aruncându-1 în brațele tatălui. Supraidentificare cu un model masculin blochează manifestarea individualității tânărului bărbat, tot aşa cum coaliția tată - fiu împotriva femeii ostile din familia lor îi poate bloca într-un tipar de respingere inconştientă a femeilor.

Un caz special asupra căruia insist este **hiperprotecția parentală.** Nu este genul meu să fiu excesiv de blând, aşa că voi numi direct această atitudine **incompetență psihologică.** Nu eşti un părinte bun dacă îi oferi totul copilului tău, dacă încerci să-1 fereşti de toate greutățile şi să-i satisfaci toate dorințele.

Hiperprotecția este o formă ascunsă de manifestare a agresivității la adresa copilului. În ce fel? Iată cum: dacă nu îl laşi să se lupte **singur** cu **anumite frustrări**, în el nu se trezesc capacități şi puteri de care va avea nevoie mai târziu. Este ca şi cum ai continua să-1 duci în brațe de teamă că, încercând sa meargă singur, va cădea. **EI trebuie să cadă şi să învețe să se ridice!** Astfel spus,

trebuie să se confrunte cu frustrări corespunzătoare nivelului său de dezvoltare. Dacă sunt prea intense, nu le va putea integra. însă dacă lipsesc, creativitatea lui nu va fi stimulată. Va învăța să fie pasiv şi dependent.

Părinții hiperprotectori cresc copii dependenți. Aceştia devin moi şi intră în relații de dependență, retrăind astfel singurul tip de relație cu care au fost obişnuiți. Fără mijloace adecvate de a face față lumii, se vor refugia în brațele unui părinte simbolic, probabil salvator de profesie (semnal de alarmă pentru tinerii terapeuți, excesiv de binevoitori în raport cu clienții lor!).

Ieşirea din dependența generată de supraprotecție se face prin revoltă. Nu trebuie să-ți ceri scuze nimănui pentru ceea ce simți. E firesc să fii furios dacă inițiativa şi autonomia ta au fost blocate. Nu e deloc anormal să-ți urăşti părintele când acesta s-a străduit să nu-ți lipsească nimic. După ce vei exprima această ură, vei putea trăi, pentru prima oară, un autentic sentiment de recunoştință.

DUMNEZEU

Încă de la început trebuie să-ți spun ceva. Nu-mi place acest cuvânt. Hei, n-am spus că nu-mi place realitatea pe care cuvântul o indică. Nici vorbă de asta. Nu-mi place cuvântul. Sunt mai împăcat cu sinonime precum Absolutul, Tao, Brahman, Vidul, Sinele. Cel mai mult îmi place Sinele. Dar chiar şi Sinele sună cumva abstract Echivalentele lingvistice mai apropiate de experiența umană obişnuită sunt fericirea, **iubirea, conştiența, libertatea.** Toate se referă la una şi aceeaşi Realitate care, de fapt, nu poate fi numită.

Puțini oameni îți vor spune că îl caută pe Dumnezeu, că țelul lor în această viață este comuniunea cu Dumnezeu. Dar toți oamenii caută să fie fericiți. Ce înseamnă asta? Înseamnă că îl caută pe Dumnezeu, fără să-1 numească aşa.

Din acest punct de vedere toți oamenii care s-au învrednicit să se nască în această lume sunt nişte **căutători spirituali.** Ei îl caută cu pasiune pe Dumnezeu. De aceea, Dumnezeu poate să stea liniştit. Este extrem de căutat. Nu aceasta este problema. Problema este nivelul de conştientizare. În funcție de acest nivel Dumnezeu sau Fericirea Supremă sunt căutate în mâncare, băutură, sexualitate, putere şi succes social, relații, creația artistică, asceza religioasă. Am uitat ceva?

Este ca şi cum Dumnezeu ar avea niveluri, iar noi trecem de la un nivel la altul. Dumnezeu este puțin prezent într-o mâncare savuroasă, dar şi într-o frumoasă relație de prietenie. După ce ai devenit un expert în mâncăruri, instinctiv vei căuta altceva, deoarece nu te vei simți împlinit. Experimentând o prietenie minunată vei constata că înăuntrul tău persistă o anumită nemulțumire. Şi vei pleca spre următorul nivel.

Într-o altă analogie, este ca şi cum multă vreme ai fost atras de pietricele colorate şi l un moment dat descoperi pietrele prețioase. Nu-ți va mai păsa de pietricelele adunate cu atâtea eforturi. Ce înseamnă asta? Înseamnă că **te-ai maturizat.**

Pentru un puşti de 8-9 ani sexul nu are nici o semnificație.: Poți să-i vorbeşti despre asta fără să-i trezeşti nici o pornire erotică. Dar pe la 13-14 ani nu mai trebuie să-i vorbeşti deloc. Îți vorbeşte el. De ce? Pentru că a atins o anumită vârstă la care sexualitatea se trezeşte în mod natural. **A crescut.**

Ceva asemănător se întâmplă cu spiritualitatea. Ai nevoie de o anumită **vârstă interioară,** de o anumită **maturitate lăuntrică.** Nu mă refer la vârsta corpului fizic. Dacă ai 70 de ani asta nu înseamnă că eşti suficient de matur psihologic pentru a-l descoperi pe Dumnezeu. E nevoie de o experiență extraordinară pentru a porni în căutarea aspectului ultim al lui Dumnezeu. Această experiență nu se acumulează într-o singură viață. Nu are cum. E nevoie de multe vieți pentru ca lumea să nu te mai atragă, să simți că ea nu te împlineşte complet. Aceasta este maturitatea. Aşa se naşte **aspirația spirituală.** Vrei să atingi acea fericire care este continuă şi întotdeauna proaspătă, neschimbată şi totuşi nouă. Vrei să-1 cunoşti pe Dumnezeu pentru că nimic din creația lui nu te-a satisfăcut pe deplin. Ai gustat din toate tipurile de hrană, multe ți-au plăcut, însă nici una nu ți-a

oferit o bucurie durabilă, întotdeauna în tine a rămas un anumit gol. Majoritatea căutătorilor aparţin acestei categorii. Mai există însă o categorie, mult mai restrânsă. Este vorba despre oameni cu o experienţă mai puţin bogată, dar **un nivel foarte înalt de inteligenţă intuitivă.** Probabil şi tu eşti un astfel de om, altfel nu ai fi ajuns să citeşti această carte. Aceşti oameni îşi dau scama că nu e necesar să facă toată experienţele posibile pentru a se simţi, în final, nefericiţi sau dezamăgiţi. Nu e obligatoriu să ai relaţii sexuale cu sute de femei pentru a realiza că fiinţa ta nu se reduce Ia penis. Nu e un imperativ să citeşti mii de cărţi pentru a înţelege că eşti mai mult decât o minte raţională. Pentru astfel de oameni, dorinţele pentru ceea ce este finit sau limitat îşi pierd semnificaţia. Într-o clipa de iluminare, ei înţeleg caracterul amăgitor al acestei lumi. **Se nasc din nou.** "Adevărat, adevărat îţi spun că cine nu se va naşte din nou cu nici un chip nu va vedea împărăţia lui Dumnezeu" (loan, 3, 3). Aşa începe căutarea şi, o dată cu ea, o serie nouă de probleme. Nu e o nebunie? Chiar există o fericire infinită? A atins-o cineva? Există o cale, o tehnică, o metodă?

Să-ţi dau o veste bună. **Există aşa ceva!** Mulţi oameni până la tine au experimentat beatitudinea şi unii chiar au vorbit despre asta. Probabil mulţi oameni după tine îşi vor înălţa conştiinţa până la acest nivel. întrebarea este alta. Ce vei face tu? Şi pentru că întrebarea conţine o doză de anxietate, o să-ţi mai dau o veste încurajatoare. Nu doar tu îl cauţi pe Dumnezeu. **Şi Dumnezeu te caută pe tine!**

Ştii parabola Fiului Risipitor? Fiul cel tânăr pleacă într-o ţară îndepărtată unde îşi risipeşte averea ducând o viaţă destrăbălată. începe să sufere şi, în cele din urmă, se întoarce la tatăl său. Acesta nu numai că îl primeşte, dar se şi bucură nespus pentru întoarcerea lui. Nu la fel se bucură fiul cel mare, care rămăsese acasă, dar asta e o problemă clasică de gelozie fraternă pe care n-o voi analiza acum.

Această parabolă datează de 2000 de ani. Între timp lucrurile s-au schimbat puţin. Tatăl nu-1 mai aşteaptă pe fiu. A plecat în căutarea lui! Cred că Dumnezeu e puţin îngrijorat de intensitatea propriei sale Puteri Creatoare de Iluzii (pe care hinduşii o numesc **maya**). Poate ca a exagerat puţin creînd o lume atât de amăgitoare încât oamenii au rămas blocaţi în hăţişurile ei.

Eu simt că Dumnezeu îl caută pe cel care-1 caută. Este aici un gen de împărtăşire care lipseşte când eu îl caut pe Dumnezeu, iar El stă undeva, picior peste picior, aşteptând să ajung. Căutarea are mai multă frumuseţe când este reciprocă. La un alt nivel, seamănă cu un bărbat şi o femeie, suflete pereche, care se caută inconştient unul pe celălalt, singura lor certitudine fiind că celălalt există. Cam aşa e şi cu Dumnezeu, cu diferenţa că El e Iubitul, Iubita, Mama, Tata, Fratele, Sora, Prietenul, Maestrul sau oricine altcineva de care îţi este aşa de dor încât crezi că o să mori dacă nu-1 întâlneşti.

Şi acum să-ţi dau a treia veste bună şi ultima pe ziua de azi: **tu eşti Dumnezeu!** Sună a blasfemie? Depinde la ce tip de condiţionare ai fost supus. Depinde cine gândeşte în locul tău. Depinde ce stupidităţi ţi-au fost îndesate în cap. Nu este o blasfemie. O să formulez altfel: Dumnezeu există înăuntrul tău! Este centrul fiinţei tale! Sună mai acceptabil? De fapt am spus acelaşi lucru. La nivelul cel mai adânc, tu şi Dumnezeu sunteţi Unul. Pe scurt: Tu eşti Dumnezeu. Acolo, în centru, nu există nici o deosebire. "Eu şi Tatăl Meu una suntem" a spus şi lisus (Ioan, 10, 30). A fost, la momentul respectiv, o blasfemie? Oho, şi încă cum! Iisus a plătit scump pentru onestitatea lui. în India, pentru exact aceeaşi afirmaţie, nimeni nu se supară. "Mulţumesc, ştiam". Problema este cum să faci pentru a simţi cu toată fiinţa ta ceea ce realizezi la nivel intelectual.

În spaţiul civilizaţiei creştine, afirmaţia "Tu eşti Dumnezeu" naşte suspiciune, priviri chiorâşe, indignare sau expresive mişcări ale capului (cu mesajul "Bietul de el! S-a scrântit de tot"). Cred că de aceea nu-mi place cuvântul "Dumnezeu". îl asociez cu această uriaşă condiţionare religioasă, începută de la vârsta cea mai fragedă. Te-a întrebat cineva dacă vrei să fii botezat? Altfel spus, a avut cineva atâta respect pentru tine încât să te întrebe dacă îţi doreşti asta? Înţelegi la ce mă refer? Nu spun că botezul, ritualul religios al căsătoriei sau dogmele creştine sunt rele. Ele riscă să devină astfel **în absenţa conştientizării.**

Ceea ce este făcut fără conştientizare nu are nici o legătură cu Dumnezeu. Dumnezeu este

Conştienţa Infinită. A fi conştient înseamnă a avea acces Ia EL. Un om conştient este mai mult în serviciul lui Dumnezeu decât 100 de preoți inconştienţi. Ortodocşi, catolici, protestanţi, budişti, nu are importanţă. Subliniez asta ca să nu înțelegi că am ceva cu slujitorii religiei creştine. Sunt împotriva oricărui tip de condiționare religioasă şi sunt în totalitate pentru orice sistem sau ansamblu de tehnici care au ca obiectiv **amplificarea sau extinderea conştientei.** Dumnezeu înseamnă Conştienţa, iar Conştienţa este Bucurie.

O să- mi spui: dar eu sunt conştient! Asta înseamnă că sunt în contact cu Dumnezeu? Iar eu îți răspund: crezi că eşti **cu adevărat conştient?** Eşti 100% conştient? Foloseşte acest: criteriu: eşti conştient cu adevărat când ființa ta e plină de fericire. Când inima ta explodează de bucurie. Când trebuie neapărat să faci ceva, altfel bucuria devine insuportabilă. Crezi că nu există astfel de oameni printre noi? Te contrazic. Eu am întâlnit câțiva. Nici unul nu stătea retras într-o mănăstire.

Revenind, o să-ți dau un exemplu privind diferenţa dintre cunoaştere şi conştienţă. Ele nu sunt deloc acelaşi lucru. Totuşi sunt frecvent confundate. Ştiu pe cineva care fuma cel puţin un pachet de ţigări pe zi. "Sunt conştient că îmi fac rău. Dar nu pot să mă las". Apoi şi-a făcut un control de rutină la plămâni. Radiografia nu era foarte încurajatoare. În acel moment a renunţat la fumat. Abia în acel moment **a devenit conştient.** Până atunci nu era. Doar **cunoştea** faptul că tutunul dăunează grav sănătății, ca să citez una dintre cele mai ineficace propoziții în circulație. Cunoaşterea nu este conştienţă. Când afirmi că eşti conştient de efectele nocive ale fumatului, tu nu spui adevărul. **Minți!** Nu eşti conştient. Doar ştii că fumatul este periculos pentru tine şi pentru cei din jur. Dacă ai fi conştient **ai renunța chiar în clipa asta!** (Presimt că cele 500 de exemplare din această carte vor fi cumpărate de marile companii de ţigări, pentru a fi arse. După care mi se va face o ofertă pentru a nu mai scrie niciodată despre acest subiect. Însă nu cred că au atâția bani cât am de gând să le cer).

Cunoaşterea şi conştienţa, inteligenţa şi conştientizarea sunt confundate deoarece sunt foarte asemănătoare. Inteligenţa este Materia ajunsă la cel mai înalt grad de puritate. Este foarte aproape de Spirit, Dar nu este Spirit! Este ca şi cum ai fi dat examen de admitere şi ai luat 7,99. Ultima medie a fost 8,00. Nu are nici o importanţă că eşti primul sub linie. Acea sutime a făcut diferenţa. La fel este raportul dintre Spirit şi Materie, Conştienţă şi Cunoaştere. Oamenii inteligenţi nu sunt neapărat conştienţi. Mediul în care mă învârt, compus aproape exclusiv din oameni inteligenţi, îmi oferă permanent dovezi. Într-un anumit sens, şi reciproca este valabilă. Oamenii conştienţi nu sunt obligatoriu inteligenţi, în sensul de a fi erudiți, cunoscători a câtorva limbi străine sau posesori de doctorate. Acestea sunt podoabe sociale la care un om conştient recurge doar pentru a participa la un anumit joc. În rest, oamenii conştienţi au o puternică inteligenţă intuitivă, care le permite să navigheze cu grație pe oceanul învolburat al lumii. Istoria a consemnat cazuri de iluminați practic analfabeți, deținând însă o înțelepciune care în mod evident nu îşi avea sursa în această lume.

Dumnezeu este Conştienţă. În acest caz, ce este conştienţa? În nici un caz nu este cunoaştere. Sper că ți-am demonstrat asta. Dar ce este? Îmi vine greu să explic. De ani de zile îmi bat capul cu asta. Este ceva ce depăşeşte nivelul mental. Este ca şi cum m-ai întreba cum arata albastrul, tu fiind orb. Ce-aş putea sa spun? "Arată ca o muzică liniştitoare". "Perfect, acum ştiu cum arată albastrul!". Nu! Nu ştii. Eventual ți-ai făcut o idee, dar nu ştii. Dar tu insişti. Eşti tenace. Vrei să ştii cum arată albastrul. "Este dulce, acrişor sau sărat?" Mă pui în încurcătură. Ce să-ți răspund? "Este catifelată, aspră, rugoasă?" Deja încep să mă enervez. Aş vrea să te ajut dar nu pot. Nu este nici catifelată, nici aspră, nici rugoasă, nici pufoasă, nici dură, mama ei de culoare! Nici aşa, nici aşa! (**Neti - Neti,** faimoasa tehnică vedantină de realizare spirituală).

Pot să fac analogii, asocieri, să încerc să-ţi ofer repere. Deşi, între noi fie vorba, cel mai bine ar fi să te duci să te operezi la ochi. Conştienţa este atenţie, claritate, luciditate, trezire. Este ca atunci când te trezeşti din somn. Chiar dacă ai avut un vis încântător, ceea ce simți fiind **treaz** are o claritate cu totul diferită. Din acest motiv, unele tradiții spirituale compară realizarea spirituală cu trezirea dintr-un vis. Ce este conştienţa? Este martorul acestui vis. Martorul este real. Martorul este Dumnezeu, iar lumea este visul Lui. Aceasta este o filosofie extrem de îndrăzneață. Ea nu putea să

apară decât în India deoarece acolo, din cele mai vechi timpuri, oamenii au avut o preocupare fundamentală: să exploreze, curajos, cele mai ascunse unghere ale ființei.

Conştienţa mai seamănă cu un cer. Cerul este vast, aproape infinit. Ici-colo sunt câțiva nori. Aceşti nori sunt gândurile. Aceasta este cunoaşterea. Îți aminteşti? Conştiență - cunoaştere. Cer - nori. Norii apar şi dispar. Cerul rămâne. Cunoaşterea se schimbă în permanență. Ea avansează, apoi regresează, înveți foarte multe în această viață şi în viața viitoare trebuie să o iei de la capăt. Nu-ți mai aminteşti aproape nimic. Conştienţa nu se schimbă pentru că nu mai este nimic de schimbat în ea. Este perfectă aşa cum este. Ce ai putea să faci cu cerul? Cerul este **spațiu.** Ce poți să faci cu spațiul? Să-1 lungeşti, să-1 colorezi, să-1 muți mai la stânga? Nimic din toate acestea.

Conştienţa este **observație.** Pe cine observi? Pe tine însuți. Observi ceea ce se întâmplă în tine - senzații, trăiri, gânduri, fără să intervii în curgerea lor, fără să le evaluezi. Mi s-a întâmplat zilele trecute. Plângeam. Plângeam de mama focului. În acelaşi timp, exact în acelaşi timp, mă observam. Poate să ți se pară ceva straniu. Într-un fel este. Lacrimile curgeau pe obraji, durerea curgea prin inimă şi ceva din mine urmărea acest spectacol. Aceasta este **starea de martor.** La un moment dat lacrimile s-au oprit şi s-a aşternut o mare linişte. Mi-am adus aminte de metafora din Kena Upanishad, cu cele 2 păsări care stau pe aceeaşi ramură. Una din ele se mişcă, cealaltă stă şi o priveşte cu atenție.

Autoobservația este un proces foarte interesant, savuros pe alocuri. El constă în **a te privi pe tine însuți ca şi cum ai privi pe altcineva.** Se poate ajunge în felul acesta la Dumnezeu? Cu siguranță, şi e un drum foarte scurt. Nu trebuie să-ți torturezi mintea sau corpul. Nu trebuie să stai zilnic 30 de minute în Shirshasana. Trebuie doar să te observi, fără să evaluezi nimic din ceea ce observi. La un moment dat înțelegi. **Înțelegi cine eşti**. Această înțelegere vine peste tine cu forța unui torent şi nu poate fi pusă în cuvinte. E destul de amuzant. Ştii cine eşti, ai o înțelegere cristalină a propriei ființe, dar nu o poți exprima.

Să-ți dau un exemplu. În clipa asta eu scriu. În acelaşi timp mă observ. Deci eu mă observ pe mine. Hmm! Ce-i asta, dublă personalitate? Nicidecum. Totuşi, pe de o parte sunt "eu", pe de altă parte sunt "mine". Şi atunci, cine sunt eu? (marea ghicitoare care a fascinat mintea umană de-a lungul mileniilor). Eu sunt Eu. Cine este "mine"? "Mine" este Adrian Nuță. Concluzie: eu nu sunt Adrian Nuță! Doar mă exprim prin Adrian Nuță, într-un sens mai barbar, mă folosesc de el. "Scuze, Adrian!". "Nu face nimic".

Te-am zăpăcit? "Eu", "mine", "el". Probabil te întrebi: "Mai sunt şi alții?". Ei bine, da! Există un număr nesfârşit de ființe prin care Eu Mă exprim. Ştiu ele asta? Cele mai multe nu. Tu s-ar putea să afli chiar în acest moment. Adrian Nuță a aflat. Dacă a pățit ceva? Categoric. Este mai fericit.

Să continuăm exemplul. Cine este Adrian Nuță? Este o structură minte - corp, apărută în această lume cu 37 de ani în urmă şi care s-a dezvoltat până în punctul în care este acum. Această structură nu are un simț propriu al identității. Ea împrumută acest simț de la Mine. Adrian Nuță sau tu, dragul meu cititor, sunteți precum o cascadă ce se numeşte întotdeauna la fel, deşi apa care curge prin ea nu este niciodată aceeaşi. Acelaşi cuvânt (numele) este ataşat unei realități mereu schimbătoare. Adrian Nuță trăieşte, respiră, gândeşte, simte numai pentru că Eu circul prin el. Eu sunt viața nedivizată care se manifestă în toate ființele. Prin urmare, şi în tine. Dacă înțelegi asta, mă vei iubi de fiecare dată când mă vei recunoaşte. La fel va face şi Adrian Nuță. La fel va face oricine altcineva.

Acesta e magnificul joc de-av-ați- ascunselea pe care Sinele îl joacă cu Sine însuşi. Indestructibil şi etern, Sinele se ascunde în creație, numai pentru a se descoperi din nou şi din nou. Imaginează-ți bucuria reîntâlnirii! S-a întâmplat vreodată să găseşti un obiect pe care credeai că l-ai pierdut definitiv? La un alt nivel, s-a întâmplat să te reîntâlneşti cu cineva foarte drag, pe care credeai că n-o să-1 mai vezi niciodată? (Sau măcar să te uiți la "Surprize, surprize") Ai simțit, cu siguranță, o bucurie specială. Acum amplifică asta de milioane de ori. Acesta este jocul lui Dumnezeu ("lila" in filosofia indiană). Împins de propria Sa iubire, Sinele rătăcit în creație ("fiul

risipitor") se întoarce la Sine. Privind înapoi, totul pare exact ca un vis. Nu-ți vine să crezi că s-a întâmplat, că a fost posibil să uiți cine eşti, Totuşi, chiar dacă tu te-ai trezit, visul continuă pentru cei din jurul tău. La modul cel mai profund, tu şi ei sunteți aceeaşi Ființă, numai că tu ştii asta, pe când ei nu. **Acesta e un spectacol uimitor!** Nu e întotdeauna plăcut, ba uneori e foarte dureros şi crud. Dacă trezirea ta nu e completă, te poate captiva atât de mult încât să uiți că e **doar un spectacol.** Este exact ca la cinematograf. Dacă filmul este foarte bun, ajungi să te bucuri sau să suferi împreună cu personajele de pe ecran. Când lumina se aprinde în sală, îți dai seama că nimic nu a fost real şi pleci liniştit la casa ta. Extinde această sală de proiecție la scara întregii Creații. Gândeşte-te la Dumnezeu ca la Supremul Regizor şi caută să afli dacă, chiar în clipa asta, te identifici cu unul din personaje.

UMORUL

Bătrânul colonel făcea inspecția soldaților din garnizoana sa.
-lonescu?
-Prezent.
-Georgescu?
-Aici, să trăiți!
-Popescu?
-Prezent.
-Vezipespate?
-Tăcere
-Vezipespate?
Nici un răspuns. Colonelul începu să dea semne vădite de nervozitate. Înainte de a striga pentru a treia oară, sergentul se apropie şi îi şopti respectuos:
-Domnule colonel, întoarceți foaia.

Acesta este genul de umor despre care nu intenționez să vorbesc. Îmi propun să vorbesc despre **esența umorului.** Ştii în ce constă? Nu constă în a vedea ceea ce este amuzant în legătură cu alții. Nici pe departe. **Esența umorului este să vezi ce este amuzant în legătură cu tine.**

Am momente când aproape totul mi se pare amuzant în legătură cu mine. Prin extensie, şi în legătură cu ceilalți. Sunt clipe în care natura existenței îmi pare a fi **comicul**. Viața îmi pare atunci o şotie de dimensiuni cosmice, imaginate de Mintea complet neserioasă a lui Dumnezeu.

Am stat şi am reflectat asupra acestei percepții. Eu sunt un tip care pare mai degrabă serios decât într-un episod maniacal. Nu am nici măcar o componentă hipomaniacală pregnantă, astfel încât să apară ca o trăsătură accentuată de personalitate. Şi atunci, care este rădăcina acestei percepții? Este următoarea idee: nu există nimic mai amuzant decât lucrurile mici care pretind că sunt mari. Şi reciproca este valabilă, dar eu sunt mai sensibil la prima.

Nu eşti la fel de convins. Să te ajut. Gândeşte-te puțin la tine. Nu eşti chiar un fitecine. Nu eşti nici preşedintele țării, dar ai o anumită importanță. Simți nevoia să fii respectat, să nu ți se încalce drepturile fundamentale de om. Nici nu te poți compara cu o furnică sau o gărgăriță. Eşti mult mai important decât ele. Acum priveşte puțin în jur. Poate te afli în camera ta aşezat confortabil pe un fotoliu. Dar camera ta unde se află? Într-un anume cartier al oraşului. Încearcă să-l vezi. Da, trebuie să-ți foloseşti imaginația. Oraşul aparține de un județ, acesta de o regiune, aceasta de o țară. Scumpa noastră țară, viitorul centru spiritual al lumii, dacă e să credem profețiile lui Sundar Singh. O vizualizezi?
Nu uita de tine. Acum extinde-ți percepția. Mai întâi sud-estul Europei, apoi toată Europa. Nu te opri. Caută să vezi şi celelaltc continente, apoi planeta ca întreg. Sper că n-ai obosit. Mergi mai departe. Include în câmpul percepției tale Luna, apoi planetele. Ai ajuns la Pluton? Continuă! Depăşeşte sistemul solar. Mergi spre marginile Galaxiei (Calea Lactee), treci de ele şi intră în

următoarea galaxie. Observă milioanele de stele aflate în jurul acestei persoane importante care eşti tu.

Ai înțeles? Încerc să te pun într-un raport corect cu Cosmosul probabil infinit. Cât de mult contează nevoile tale, trăirile tale, cunoştințele tale, hainele tale, maşina ta, banii tăi în raport cu misterul şi imensitatea Universului?

Crezi că eşti centrul Universului? Că totul se învârte în jurul prețioasei tale ființe? Iartă-mă dar nu mă pot abține. Mă umflă râsul. Şi eu şi tu putem fi mult mai relaxați dacă realizăm natura importanței noastre în raport cu lumea creată de Dumnezeu, ca să nu mai amintesc de Dumnezeu însuşi.

De câte ori sunt intens conştient de această reprezentare, indiferent de ceea ce trăiesc sau mi se întâmplă, undeva într-un punct secret al ființei simt dezvoltându-se un zâmbet. Aceasta înseamnă, cred eu, să ai umor. **Să ai simțul proporțiilor.** Să vezi realitatea aşa cum este. Şi dacă eşti cinstit cu tine însuți, vei admite că realitatea este mult, mult mai vastă decât magnifica ta ființă.

Acesta este şi criteriul după care îmi dau seama dacă oamenii pe care îi întâlnesc {clienții mei, în mod special) sunt **sănătoşi mental.** Cei care mai pot râde de ei înşişi, în ciuda dificultăților cu care se confruntă, se vor vindeca rapid. La ceilalți procesul va fi mai îndelungat, iar rezultatele nesigure.

În acelaşi fel intuiesc nivelul de evoluție psihologică. Oamenii înțelepți nu se iau prea tare în serios şi sunt primii care se amuză de propria lor prostie. Mă tem că aici am puțini contracandidați. Deduci, prin urmare, la ce nivel de înțelepciune am ajuns.

Nu poți râde de tine însuți dacă nu poți ieşi în afara acestei sfere pline de valoare şi importanță care este Eul tău. A râde de tine însuți (evident, atunci când e cazul) înseamnă a reuşi diferențierea Eu - Sine, adică a privi, de la nivelul Sinelui, manifestările carghioase ale Eului. Este ca şi cum ai privi la tine **ca la altcineva,** doar că nu o faci din afara ta, ci dinăuntrul tău. Altfel spus, înseamnă a ieşi din încătuşarea teribilă a iluziei Eului (închisoarea Eului) şi a adopta perspectiva mai largă şi mai detaşată a Sinelui. Cum tranziția de la Eu la Sine este esența cercetării spirituale, rezultă că cei care pretind a fi atins un grad înalt de evoluție spirituală, fiind excesiv de serioşi, nu sunt cu mult diferiți de maimuțica îmbrăcată în costum care pretinde că e directorul Grădinii Zoologice.

Faptul că Iisus nu a râs niciodată îmi ridică mari semne de întrebare nu asupra lui Iisus, ci asupra celor care au redactat sau cenzurat Evangheliile. Un om cu o asemenea forță spirituală, care nu evita prostituatele şi mergea la petreceri, care îi invita pe oameni să se bucure şi să sărbătorească ("Bucurați-vă şi săltați de veselie; pentru că răsplata voastră este mare în cer", Luca 6, 23) este obligatoriu sa fi avut umor. Nu ai cum sa fii serios şi grav dacă eşti fericit. Când eşti fericit eşti voios.

Toate icoanele pe care le-am văzut îl înfățişează pe Iisus posomorât. Din acest punct de vedere creştinismul este o religie tristă, o religie a suferinței. Iisus trebuie să fi intuit evoluția acestei mişcări, după moartea lui. De aceea a promis să mai vină o dată. Pentru a corecta lucrurile.

Prin contrast, budismul este o religie mai relaxată. Budismul Zen, în special, înțelegând că binele fără rău este ca susul fără jos, s-a eliberat de tiparul deprimant al încercării de a îmbunătăți viața, căutând permanent "binele". Maeştrii Zen sunt adesea exemple de acceptare a vieții aşa cum este.

"- De ce susții că eforturile oamenilor nu au aproape nici un fel de consecințe? A fost întrebat Maestrul.

- Deoarece chiar şi atunci când vântul nu mai bate, frunzele continuă să cadă, a răspuns acesta."

Religiile care n-au reuşit să facă distincția Eu - Sine sunt preocupate de salvarea Eului. Această abordare le dă un aer solemn şi sobru. Dar Eul este ultimul lucru care trebuie salvat. De el trebuie sa scapi şi încă foarte repede. Iar această eliberare din închisoarea Eului e posibilă într-un singur fel: **prin înțelegere.** A pătrunde natura Eului, prin inteligență intuitivă, înseamnă a înțelege

că Eul nu există de fapt, că este doar o iluzie. Acesta e un fel de a-ți pierde Eul. Şi de a-ți câştiga Sinele. Iisus a spus acest lucru foarte frumos şi în acelaşi timp criptic: "Cine îşi va păstra viața, o va pierde; şi cine îşi va pierde viața, pentru Mine, o va câştiga".(Matei, 10, 39)

Simțul umorului, în sensul capacității de a râde dc tine însuți, îți restituie libertatea pe care ai pierdut-o prin identificare. Crezând că eşti altcineva decât eşti (Sinele), identificându-te cu Eul, ai devenit victima unei ridicole limitări. Simțul umorului distruge aceste bariere penibile. Când ştii că exista milioane de galaxii, că într-o galaxie sunt milioane de sisteme solare, cum te-ai mai putea agăța de micuțul tău Eu? Cum să nu râzi când te descoperi făcând asta? Cum să nu râzi când realizezi diferența dintre a privi lumea prin gaura cheii şi a ieşi afară, sub cerul liber?

Perspectiva Eului este extrem de îngustă. Pe marea hartă a Universului, cât de mare eşti tu şi câtă importanță îți acorzi de fapt? Ce crezi despre broasca învățată, ce nu a ieşit niciodată din baltă şi e convinsă că a cunoscut lumea?

Pe măsură ce perspectiva creşte, Eul scade. La un moment dat, dispare. Perspectiva are o asemenea amplitudine sau profunzime, încât Eul devine ridicol. Şi când perspectiva devine infinită, aşa cum e perspectiva Sinelui, Eul nu mai e de găsit.

Acest proces este simultan îngrozitor şi încântător. Îngrozitor pentru Eu, confruntat cu pericolul propriei morți, încântător pentru Sine, atras de oportunitatea propriei naşteri. Moartea şi naşterea se produc împreună. Legea eternă a polarităților.

Cât de mult contează necazurile, grijile, succesele tale la scara greu de imaginat a Nemărginirii? Ce impact are personalitatea ta în giganticul dans cosmic? Pe de altă parte, Dumnezeu are atât de mult umor încât acceptă să se manifeste ca picătură de rouă, râmă sau şoarece, lăsându-1 pe om să-şi imagineze că a atins vârfurile cunoaşterii, pentru simplul fapt că are calculator şi conexiune la Internet.

Simțul umorului, aşa cum îl prezint aici, este **expresie a smereniei.** Probabil te surprinde această afirmație. Dar lucrurile chiar aşa stau. Ce înseamnă, de fapt, să fii smerit? Să-ți reduci pretențiile, să te vezi într-o perspectivă corectă. Nu înseamnă să-ți pui cenuşă în cap sau să începi să te târăşti ca un şarpe. Smerenia e necesară deoarece tu crezi că eşti cineva. Nu eşti! Râsul te ajută să realizezi asta. Dacă cineva râde de tine, ştii care este cel mai inteligent lucru pe care îl poți face? Da, acesta este. **Râzi împreună cu el!** Ieşi din carapacea propriului Eu, priveşte Ia tine ca şi cum ai privi la altcineva şi râzi. Adesea efectele sunt paradoxale. Cel care râdea de tine se blochează. Nu mai înțelege nimic. L-ai scos din tiparul lui obişnuit de gândire. Se aştepta ca tu să te simți umilit, devalorizat, respins, batjocorit. **Ce surpriză imensă!** Tu faci chiar mai mult haz decât el. Te distrezi pe seama ta.

Imaginează-ți că cineva vine şi îți spune: "Andreea (să presupunem că te cheamă Andreea), eşti o incuiată!". Tu zâmbeşti şi spui: "Aşa e. Uneori mă mir şi cu de cât de încuiată pot fi." Un student mi-a spus odată: "Eşti un dobitoc". De fapt nu mi-a spus direct. N-a avut acest curaj. Regret şi acum că am pierdut această ocazie. Mi-ar fi plăcut să-i răspund: "Mie-mi spui? Nici nu ştii tu cât de dobitoc sunt câteodată."

Pentru oamenii care au pierdut simțul măsurii şi sunt identificați până la saturație cu Eul lor, umorul este un medicament salvator. Dacă nu pot râde de ei înşişi (şi cel mai adesea nu pot), să glumeşti puțin pe seama lor e o forma de compasiune. Pentru ei va fi un gest de cruzime. E firesc, deoarece perspectivele sunt diferite.

Credința mea este că Dumnezeu creează frecvent astfel de situații (pentru că El nu vorbeşte direct, **ci se exprimă prin evenimente**) şi se distrează copios în sinea Lui, sperând, în acelaşi timp, că oamenii se vor trezi. Aceste intervenții sunt necesare deoarece prostia umană este insondabilă. Din fericire, la fel este şi compasiunea divină.

ŞI DACĂ VIAȚA ESTE O PIESĂ DE TEATRU?

Meditează puțin la această idee. Tot ceea ce se întâmplă face parte dintr-o imensă piesă de

teatru. Ce înseamnă asta? Înseamnă că nimic nu este, practic, real. Ai fost vreodată la teatru? Pe scenă oamenii se contrazic, ţipă unii la alţii, se omoară între ei. Când o fac foarte bine aproape că uiţi unde te afli. Eşti alături de cei înşelaţi sau nefericiţi, urăşti personajele negative. Apoi piesa se termină şi luminile se aprind. Actorii apar ţinându-se de mână şi, dacă jocul lor a fost minunat, spectatorii aplaudă frenetic. "Morţii" învie ca prin farmec, duşmanii sunt acum prieteni şi primesc flori. Ce a rămas din tot jocul lor? Amintirea unor sentimente intense şi satisfacţia că ai văzut o piesă bună.

Te-ai întrebat vreodată de ce oamenii continuă să meargă la teatru? De ce sunt fascinaţi de filme? Intuiţia mea este asta : suntem sensibili la aceste jocuri dramatice deoarece ele ne reamintesc un adevăr mai înalt. Anume că ceea ce numim "viaţa reală" este, de fapt, tot un joc dramatic.

Există o diferenţă. În timp ce la teatru actorii **sunt conştienţi** că joacă un rol, în "viaţa reală" oamenii **au uitat** că joacă un rol (sau mai multe). Este ca atunci când ai un accident şi nu mai ştii cine eşti. Nu te poţi lua de niciunde. Te uiţi la familia ta ca la nişte străini. Este ceva asemănător. Nu ştiu dacă oamenii au uitat, **la un moment dat,** că joacă un rol sau încă de la început, după ce şi-au ales rolul, au apelat la o şmecherie prin care identitatea reală este uitată. Aceasta e o problemă de istorie care mă depăşeşte. Pe mine mă interesează prezentul. Iar prezentul este o piesă de teatru în plină desfăşurare, cu actori absolut convinşi că ceea ce se întâmplă este real.

Nu sunt eu primul care a avut această idee. Ea poate fi găsită într-un text spiritual vechi de vreo 5000 de ani. Sutra 58 din acest text afirmă: "Acest univers apare ca un înşelător spectacol. Pentru a fi fericită, priveşte-1 astfel." Textul se numeşte **Vijnana Bhairava Tantra** şi conţine 112 tehnici de meditaţie. "Vijnan" înseamnă intelect, "bhairav" starea aflată dincolo de intelect, iar "tantra" înseamnă, între altele, metodă. Prin urmare, Vijnana Bhairava Tantra este metoda de a depăşi intelectul. Nu una. 112! Sutrele sunt un fel de mesaje telegrafice transmise de Shiva iubitei lui. Ei bine, sutra 58 sugerează că lumea nu este ceea ce pare a fi. Ea este un spectacol înşelător. Ce este o piesă de teatru? Un spectacol înşelător. Este această lume o piesă de teatru? Poate că da, poate că nu. Hai să examinăm consecinţele dacă răspunsul este "Da".

Să-ţi spun cum e la mine. Când sunt intens conştient că lumea e o gigantică piesă de teatru, mi-e greu să o mai iau foarte tare în serios. Adesea mă apucă râsul. Când sunt singur acasă lucrul acesta e O.K. imaginează-ţi cum e când sunt singur în public. Gândeşte-te la un tip pe lângă care treci, care se uită la tine şi râde. Nu râde isteric, ţinându-se cu mâinile de burtă. Nici nu te arată cu degetul. Poate că nici nu te priveşte. Se uită în alta parte, deşi nu e nimic vesel în apropiere.

Este asta o formă de nebunie? După unele standarde, poate fi. Să râzi de unul singur, fără nici un motiv (de fapt, există un motiv, dar e greu de explicat verbal; de aceea scriu). Îmi place totuşi să cred că sunt sănătos. Am chiar o meserie în care mă ocup de cei care au luat-o puţin razna (şi îşi joacă desăvârşit rolul!).

Totuşi, să ieşi din casă, să vezi o doamnă absolut respectabilă care îşi plimbă cu devotament câinele şi să începi să zâmbeşti...E ceva ce-ţi scapă? Aminteşte-ţi de prima ta iubire. Să nu-mi spui că n-ai trăit aşa ceva. Mai ştii cât de serioasă era? Cât de implicată erai? Ce dramatică era o supărare a lui sau ce îngrozitor te simţeai când spuneai ceva care o rănea? Ce a mai rămas de atunci? Câteva amintiri, învelite poate atent între foiţele timpului.
Spectacolul a mers mai departe. Nu mai ştii nimic despre prinţesa inimii tale sau despre eroul visurilor tale. Ce s-a întâmplat cu ei? Unde s-a dus măreţia acelor momente, gravitatea şi caracterul lor decisiv?

Acum părăseşte trecutul! Du-te în viitor. Fă un salt de 50 de ani. Nu trebuie neapărat să fii o cotoroanţă sau un moşneag senil. E suficient să nu mai poţi alerga sau să nu mai ştii unde ţi-ai pus proteza dentară. Erai sigur că ai pus-o în pahar, fir- ar să fie de treabă! Şi acum, din viitorul devenit prezent priveşte la tine, cel din prezentul devenit trecut. Cât de mult mai contează frământările tale, problemele tale, grijile sau dezamăgirile tale? Ambiţia de a realiza ceva, fuga nebună după bani sau recunoaştere socială, cât de profunde sau serioase îţi mai par?

Şi acum să amplificăm. Fă un salt nu de 50 de ani, ci de 5000 de ani. Priveşte din nou la tine,

cel din 2004. Observă-ţi din nou fricile, surescitarea, goana după succes, evitările. încă nu poţi râde? Trebuie să fii dereglat rău de tot.

Înţelegi acum la ce mă refer? Schimba perspectiva, mişcă-te în timp în toate direcţiile. Nu e greu. În plus, senzaţia e indescriptibilă. Chiar şi pentru câteva secunde. Şi dacă o poţi prelungi, dacă o poţi stabiliza, poate vei gândi şi tu ca acel înţelept anonim din vechime: "Universul e un spectacol înşelător". În termeni contemporani, e o nesfârşită piesă de teatru.

Lucrurile stând aşa, e aproape fără sens să mai suferi pentru că mama ta nu te iubeşte sau ţine la tine, dar nu-şi poate stăpâni natura dominatoare. **Acesta e rolul pe care ea îl interpretează perfect!** Nu îl poate juca altfel deoarece **scenariul nu-i permite asta!** Dacă nu-ţi place rolul ei, îi poţi spune, desigur, dar răspunsurile vor fi conform scenariului. Cu altcineva trebuie să vorbeşti! Caută Regizorul, cel care a pus în scenă şi urmăreşte din culise acest spectacol. Asta s-ar putea să dureze, deoarece Regizorul ăsta e al naibii de greu de găsit. Şi chiar dacă îl găseşti, nu e sigur că va schimba scenariul de dragul tău. Îţi aminteşti de Iisus? "Tată, dacă voieşti, depărtează paharul acesta de la Mine! Totuşi, facă-se voia Ta, nu a Mea" (Luca, 22, 42). A schimbat Dumnezeu scenariul? Nu, pentru că avea în vedere un spectacol grandios.

Pare un gest mai inteligent să accepţi. Ceea ce îţi permite să accepţi este tocmai intuiţia că ceea ce se întâmplă este o punere în scenă, o dramă ce vrea să te înveţe ceva, cu siguranţă, dar care nu are consistenţa mai mare decât aceea a unui balon de săpun.

Încearcă şi tu, măcar 24 de ore. Alţii te vor instrui să te rogi neîncetat la Dumnezeu, 24 de ore. Nu sunt sigur că asta te va face să înţelegi. Poate că nici nu ai o structură de tip devoţional. Poate ca ai o altfel de minte. Aşa că încearcă. Priveşte totul ca pe o piesă de teatru, timp de 24 de ore.

Vânzătoarea de la supermarket care se mişca chiar mai lent decât un melc, domnul care se înghesuie în tine în autobuz, atingându-ţi ca din întâmplare sânii, asistentul care te umileşte, asigurându-te că n-ai înţeles nimic din materia mentorului său, colegul care îşi aprinde o ţigară chiar lângă tine, vizibil preocupat de sănătatea plămânilor tăi, copilul care a mai luat un 4 la matematică, în semn de protest faţă de ordinea rigidă a lumii, partenera care îţi propune să cumpăraţi un dulap nou, exclusiv pentru hainele ei - observă-i pe aceşti oameni în calitate de **personaje.** Ei împreună cu tine şi reacţiile tale (pe unii îi iubeşti, pe alţii i-ai strânge de gât) faceţi parte din distribuţia acestei piese de teatru pe care te-ai obişnuit să o numeşti, simplu, viaţa ta.

Compară ceea ce simţi în aceste 24 de ore cu ceea ce simţi atunci când eşti superconvins că lumea este reală, că nu are nimic din structura unui joc şi că, pe ansamblu, e destul de naşpa. Sunt multe şanse sa fii uimit, dacă nu cumva stupefiat.

Eu simt uneori un fel de **uşurinţă,** sentimentul că am lăsat jos un sac plin cu pietre de moară, pe care îl căram conştiincios după mine, fără să ştiu în ce scop sau cine m-a învăţat asta. E un fel de despovărare şi lipsă de griji care mă trimite cu gândul la Evanghelia după Matei: "Uitaţi-vă la păsările cerului: ele nici nu seamănă, nici nu seceră şi nici nu strâng nimic în grânare; şi totuşi Tatăl vostru cel ceresc le hrăneşte. Oare nu sunteţi voi mult mai de preţ decât ele?" (Matei 6, 26)

Aceasta nu este o invitaţie la pasivitate şi lene, cum foarte repede ar putea crede cei obişnuiţi cu păcatul dulce al autoindulgenţei. Este o invitaţie la a-ţi juca rolul fără a fi tensionat. Îţi joci rolul şi în acelaşi timp **eşti liber de el,** deoarece eşti conştient. Îţi joci rolul cât poţi tu de bine, dar rolul nu te acaparează. Poate ţi s-a oferit un rol mai năstruşnic sau greu de înţeles de către cei din jur. Nu te deranjează asta. Tu ştii că este doar un rol, în ceea ce pare a fi, după caz, o comedie sau o tragedie. Tu ştii cine eşti sau, mai exact, ştii că rolul e ca un fel de haină, la care, Ia un moment dat, vei renunţa. Până atunci o porţi, deoarece ai priceput sensul mai profund al acestei piese.

Ideea ca lumea este un spectacol dramatic m-a împins către a integra dramaterapia în practica mea profesională. Aproape toţi studenţii mei cred că fac asta pentru a-i ajuta să-şi exploreze faţetele necunoscute, reprimate sau latente ale propriilor personalităţi. Într-o anumită măsură, e adevărat. Cei mai curajoşi îşi permit să se surprindă în cele mai inedite ipostaze. Dar acesta nu e decât un obiectiv superficial, oricât ar părea de captivant. Obiectivul mai profund nu este să afle

cine sunt, ci cine nu sunt! Este o modalitate perfectă de a te apropia de realizarea că ceea ce se întâmplă în cabinetul de psihoterapie experiențială este totuna cu ceea ce se întâmplă în afara lui, adică în viața de zi cu zi. Peste tot sunt roluri, cu diferența că la terapie ştii că le joci, în afara nu. La terapie îl joci pe şoferul de taxi, dar în timpul jocului sau măcar la sfârşit îți aminteşti că eşti Cristina. Problema este că în viața cotidiană o joci pe Cristina fără a-ți aminti cine eşti. Un pas în această direcție este a şti cine nu eşti. Nu eşti Cristina. Cristina e doar mic rol care ți-a fost repartizat şi de care te achiți mai bine sau mai rău. A crede că tu eşti Cristina e ca şi cum ai crede că tu eşti totuna cu tricoul tău bleu ciel. Sau e ca şi cum, după ce l-ai interpretat pe Hamlet, ai fi consternat să-1 găseşti pe tatăl tău acasă, urmărind atent meciul dintre România şi Danemarca.

Nu ştiu cât de mult s-au apropiat studenții sau clienții mei de acest obiectiv nedeclarat. Încă nu mi s-a întâmplat ca unul din ei să vină, să creeze deliberat o situație, după care să se tăvălească pe jos de râs, văzând cât de tare m-am luat în serios. Aştept însă un astfel de moment, pentru a verifica eficiența acestei metode. Până atunci, încerc să nu practic dramaterapia în afara cabinetului, adică acolo unde nu exsită instrucțiuni de folosire. Din câte am putut observa, puțini oameni sunt realmente disponibili să se vadă într-o perspectivă mai largă şi, pe accastă bază, să-şi înțeleagă propria absurditate (vezi şi capitolul despre umor) atunci când sunt prinşi în plasa propriului egocentrism. Spectacolul lumii e atât de înşelător şi e firesc, dacă mă gândesc cine e în spatele lui, încât rar mai apare cineva care să-1 vadă aşa cum este. Doar un spectacol. Este ca un film despre care aproape toți spectatorii din sală au uitat că este un film. L-au luat în serios şi a devenit real. Oamenii sc bucură sau plâng sau speră sau sunt speriați. Iar tu te uiți la ei. Te uiți şi la film. Daca îți tragi puțin de mânecă vecinul (care poate fi partenera ta, prietenul tău, copilul tău, un ilustru necunoscut) şi vrei să-1 întrebi ceva, e posibil să-ți spună: "Sst. îți spun mai târziu. Fii atent la film". Ce poți să faci? Oamenii adoră spectacolul. Dc ce se întâmplă asta?

Din două motive. Primul sc numeşte **divertisment.** Nu mă refer doar la sensul obişnuit, acela de "petrecere uşoară, agreabilă şi de scurtă durată". Divertisment vine de la latinescul "diversus", ceea ce înseamnă diferit, variat, felurit. Dacă soțul tău vine acasă şi îți spune o glumă, acesta e divertisment. Dacă de fiecare dată când vine acasă îți spune aceeaşi glumă, acesta nu mai e divertisment. E un motiv serios de divorț. Când spun "divertisment" mă refer şi la o nevoie mai adâncă de a te juca, a fi stimulat, a simți ceva nou, a experimenta. Uneori e distractiv, alteori nu. Monotonia e ucigătoare. Rutina te bagă în mormânt. E nevoie de divertisment.

Al doilea ține de **învățare.** Te duci la teatru sau la film şi pentru că vrei să înveți ceva, să te îmbogățeşti. Vezi că părintele nu-şi iubeşte copilul, iar copilul, devenit mare, nu-i dă nici măcar un telefon. Ai învățat ceva. Îți promiți să nu te comporți niciodată aşa cu copilul tău (ce) mai adesea uiți până să ajungi acasă).

Poate mai sunt şi alte motive. Acestea două sunt, pentru mine, perfect satisfăcătoare. Dar filmele de groază? ai putea întreba. Păi, e acelaşi lucru. Divertisment şi/sau învățare. Viața ta e aşa de anostă încât ai nevoie dc o sperietură zdravănă ca să simți că eşti viu. În comparație cu cine ştie ce criminal în serie, şeful tău pare mai puțin nesuferit, înveți să-1 tolerezi.

Te ştiu cârcotaş. Vei spune că mulți oameni trăiesc scene dramatice, pline de ură, violență, răzbunare. Aşa este. Îmi aduc aminte de un articol scris cândva. "Alegere şi responsabilitate" îl numisem. Cineva mi-a spus că sunt crud dacă sunt în stare să gândesc aşa. În nici un fel nu a putut înțelege acele idei. Poate că tu ai o minte mai puțin blocată. Pentru că e vorba de aceleaşi idei, dar în alt înveliş.

Cineva se duce la un film dc groază pentru că ştie **de la început** că va fi un film de groază. A aflat de la prieteni, din promo, de pe afiş. Nu ştie cum se va simți, dar exact asta vrea să afle. Nu se teme că monştrii vor sări de pe ecran şi vor devora spectatorii, chiar dacă la un moment dat, dacă regizorul are geniu, acest lucru va părea iminent. Mai poți ajunge la un astfel de film invitat de un prieten pus pe şotii. El te asigură ca va fi o poveste de dragoste cu happy-end. Chiar şi în acest caz, dacă nu rezişti, poți ieşi din sală. Cazul extrem este acela în care eşti legat de scaun. Tot nu e grav. Filmul se termină la un moment dat.

În marea piesă de teatru a existenţei, în cazul scenarilor terifiante, oamenii sunt în situaţia spectatorului de mai sus. Au ştiut **dinainte** ca va fi aşa, apoi s-au lăsat captivaţi de spectacol şi au uitat complet. Nu se ridică de pe scaun pentru că nu-şi imaginează că lucrul acesta mai e posibil. Sunt ferm convinşi că totul este real. De fapt, e pe dos. **Totul este o farsă.** O prefăcătorie. Iar punerea în scenă e fenomenală. Poţi jura că e ceva autentic. A interveni în toiul acestui spectacol poate fi chiar un gest lipsit de delicateţe. Este ca şi cum partenera ta varsă lacrimi de crocodil urmărindu-i pe Di Caprio şi Kate Winslett, iar tu ronţăi alune lângă ea şi din când în când mai schimbi canalul pe EuroSport,

Dincolo de divertisment şi învăţare, oare mai există o raţiune, un sens al acestui spectacol? Eu cred că da. Sensul este **să te trezeşti, astfel încât sa poţi participa conştient.** Este o trăire calitativ diferită. Nu eşti nici absorbit de spectacol, nu eşti nici în afara lui, absorbit în propria ta fiinţă. Eşti simultan în mijlocul dramei şi în afara ei, adică în tine însuţi. Eşti şi dincolo şi dincoace. Nu am cuvinte suficiente pentru a descrie asta. Eşti şi nu eşti aici. Eşti şi nu eşti acum. Eşti prezent în timp şi cufundat în eternitate, adică în afara timpului. Joci un rol într-o piesă şi te observi jucând un rol într-o piesă. În rol eşti nerăbdător, deprimat, excitat, jenat, entuziasmat, determinat, decepţionat sau oricum altcumva, în afara rolului eşti **fericit şi detaşat.** Pentru o minte obişnuită cu cauzalitatea lineară şi logica terţului exclus, e dificil de admis că poţi fi fericit şi trist **în acelaşi timp.** Te asigur că se poate. Realitatea este mult mai mult decât mintea, întregul este mai mult decât partea. Creatorul se bucură sau suferă la unison cu personajele Sale, fără ca aceasta să-i altereze fericirea de a crea.

IISUS DIN NAZARETH

Câţiva fervenţi practicanţi creştini m-au întrebat, de-a lungul timpului, dacă îl recunosc pe Iisus drept unicul Fiu al lui Dumnezeu. De fiecare dată am fost mirat. Nu de întrebare, ci de atitudine. M-am simţit ca în faţa unui complet de judecată, care abia aşteaptă să pronunţe sancţiunea, în cazul în care răspunsul meu era "Nu". Vreau să lămuresc aici această problemă, întrucât niciodată nu am avut timp.

Răspunsul meu este **da** şi **nu**. Şi asta nu pentru că iubesc paradoxul. Este mai degrabă invers. Deoarece răspunsul pe care l-am găsit la câteva întrebări esenţiale este "Da şi nu", am ajuns să iubesc paradoxul. Paradoxul este ceva în care contrariile sunt unificate. Acest ceva este Dumnezeu. Iar Dumnezeu îmi place la nebunie!

În ce fel Iisus este şi nu este singurul fiu al lui Dumnezeu? Iată cum. O să te iau pe departe. Să presupunem că eşti o femeie. Dacă ai iubit vreodată un bărbat, ştii cum era acel bărbat pentru tine. Era absolut unic. Nimeni nu mai semăna cu el! Pentru alte femei era un bărbat obişnuit, însă pentru tine era un bărbat extraordinar. Felul cum îţi vorbea, felul cum arăta, ceea ce făcea pentru tine - ce mai, era extraordinar! Acel bărbat reprezenta pentru tine întregul univers masculin. Era singurul bărbat din lume pe care ţi-1 doreai. Pentru alţii era un bărbat banal, poate chiar antipatic sau neatrăgător. "Ce-o fi găsit la el?" - ştii întrebarea.

Ei bine, acest mecanism psihologic funcţionează şi în relaţia dintre un credincios creştin şi Iisus. E firesc să fie aşa, din moment ce credinciosul e îndrăgostit de Iisus. Observă, te rog, faptul că analizez aici o relaţie autentică şi nu una artificială, în care credinciosul a fost forţat să creadă în unicitate. între credincios şi Iisus există o anumită afinitate, o rezonanţă specială. Iisus reprezintă întregul univers religios, aşa cum, pentru femeia îndrăgostită din exemplul de mai sus, bărbatul ei reprezenta întregul univers masculin.

Să ne gândim acum la un practicant budist. El nu este îndrăgostit de Iisus, Poate n-a auzit niciodată de el. Este îndrăgostit de Buddha! Pentru el, Buddha este cel mai mare Maestru care a existat vreodată. Admite că au mai fost şi alţi Maeştri, dar nici unul la fel de mare ca Buddha. Observi similitudinea? Este acelaşi mecanism. Doar afinităţile sunt diferite. Credinciosul budist rezonează foarte uşor cu Buddha. El are o structură mentală diferită de cea a credinciosului creştin.

Să ne gândim acum la un adorator al lui Mahomed. Sau, mai are rost sa ne gândim? Eşti un cititor inteligent, aşa că ai înțeles despre ce e vorba.

Îți propun, de aceea, să ne gândim la altceva. Unii oameni au structuri psihologice mai complexe. Ei pot fi sensibili, simultan, la mai multe calități, în acelaşi fel în care un dirijor percepe simultan şi vioara, şi pianul, şi contrabasul, spre deosebire de unul ca mine, care abia dacă poate urmări tobele. Înțelegi unde bat? Ca bărbat, pot aprecia la fel de mult frumusețea copleşitoare la o femeie şi inteligența emoțională la o alta. Ambele trezesc ceva intens în mine şi, dacă e să aleg, nu mă pot decide. Dacă am ceva înclinații spirituale, recunosc în ambele măiestria Celui care le-a creat.

Unii oameni pur şi simplu sunt capabili să vibreze pe mai multe frecvențe. Ei seamănă cu aparatele de radio moderne care prind mai multe posturi, spre deosebire de un radio de prima generație, care nu prinde decât unul. Această analogie ar putea părea dureroasă pentru cei care au îmbrățişat o anume cale spirituală. Dar aceasta nu arată decât că nu sunt total devotați căii respective. Ei se compară cu alți aspiranți, în cadrul unui joc nevrotic numit "Calea mea e cea mai bună. Tu greşeşti".

În acest sens Iisus este şi nu este singurul Fiu al lui Dumnezeu. El este pentru cei care au afinitate doar cu el şi nu este pentru cei care au afinități mai extinse sau măcar au o minte suficient de matură pentru a înțelege că de la Bucureşti la Constanța se poate merge şi pe jos, şi cu bicicleta, şi cu maşina, şi cu avionul.

Eu îl iubesc enorm pe Iisus, deşi nu sunt un creştin în sensul contemporn al cuvântului. Sunt o serie de alți Mari Maeştri pe care îi îndrăgesc, dar parcă nici unul nu a vorbit cu atâta frumusețe şi simplitate despre Dumnezeu. Nu mai socotesc exemplul pe care Iisus 1-a dat!

De aceea, pentru cei care nu şi-au făcut timp să citească Noul Testament, ca şi pentru cei care au fost obligați să înghită o serie de interpretări standard, voi împărtăşi ceea ce am putut înțelege, cu mintea mea, din câteva afirmații ale lui Iisus.

1. "Fericiți cei săraci cu duhul, căci a lor este împărăția Cerurilor." (Matei 5, 3)

Aceasta este prima dintre Fericiri. În total sunt nouă. După părerea mea, este şi cea mai profundă. De aceea este şi prima. În cazul în care le uiți pe celelalte, măcar de prima să-ți aminteşti şi este suficient.

Pare a fi o afirmație foarte descurajtoare pentru cei care gândesc. Intelectualii au mari probleme în a o accepta. "Aha, pentru a intra în împărăția Cerurilor trebuie să fii sărac cu duhul, adică prost. Adică cei care au 4-8 clase şi se duc la biserică simt mântuiți, pe când eu, care m-am chinuit să fac facultatea şi mi-am pus problema religiei, să rămân pe dinafară? Nu e drept."

Sunt de acord. Un om cu inteligența colosală a lui Iisus trebuie să fi avut altceva în vedere. Iată la ce cred că s-a gândit. Ce înseamnă "sărac"? "Sărac" înseamnă cineva care nu prea dispune de resurse materiale. Are puține resurse (bani, proprietăți). "Sărac" înseamnă **puțin.** La limită, zero. Adică **nimic.** Ce înseamnă "duhul"? "Duhul" este **gândirea.** Prin urmare, "sărac cu duhul" = gândire puțină, la limită, nongândire. Nongândirea are două polarități. Una este, într- adevăr, stupiditatea. Debilii mintal nu gândesc. Vor intra ei în împărăția Cerurilor? Habar nu am. Cealaltă polaritate este **conştiența** (vezi capitolul "Dumnezeu"). Conştiența transcede gândirea. În raport cu gândirea, conştiența este nongândire. Intuiția mea, este că Iisus se referă la această polaritate. Vor intra oamenii conştienți în Împărția lui Dumnezeu? Sunt convins de asta.

Dacă eşti un tip care gândeşte, fii optimist. Iisus nu te-a exclus de la fericire. Dar nici tu nu eşti la capătul drumului. Capătul drumului nu înseamnă să fii conştient de gânduri, deci să ai **cunoaştere,** ci să fii conştient de gânditor, adică să ai **conştiență.** Îți aminteşti metafora cu cerul şi norii? A fi conştient de gânditor este echivalent cu a privi cerul, printre nori. **Priveşte printre gânduri!** Observă spațiile dintre gânduri, intervalele dintre ele. Acolo locuieşte Dumnezeu. Pentru asta ai nevoie de o focalizare continuă. Trebuie să te antrenezi să-ți urmăreşti mintea, tot aşa cum te antrenezi ca să ai un corp mai arătos. Pentru asta nu trebuie să te duci nicăieri. Stai acasă şi îți priveşti mintea. Te asigur că ai ce să vezi. Poți chiar să renunți la cablul TV.

Gândurile seamănă foarte mult cu nişte vizitatori. Tu eşti gazda. Dacă îi observi cu mare

atenție, unii îți vor părea absolut îngrozitori. Eşti stupefiat să îi vezi în casă la tine! Sunt gânduri din sfera lăcomiei, posesivității, geloziei, dominării, violenței, zgârceniei. Stai şi te întrebi cum au pătruns. E foarte simplu. S-au instalat atunci când gazda era plecată. În traducere: au venit atunci când tu nu erai conştient. Altfel spus, cineva care nu şi-a analizat propriul inconştient poate să aibă o imagine mirifică despre sine însuşi, în timp ce realitatea e cu totul alta. Exercițiile provocative din psihoterapia experiențială demonstrează asta cât se poate de convingător.

2. "Dacă ochiul tău cel drept te sminteşte, scoate-l şi aruncă-l, căci mai de folos îți este să piară unul din mădularele tale decât tot trupul să-ți fie aruncat în Gheena." (Matei 5, 24)

Iisus pare foarte tranşant. Unii chiar l-au ascultat. Există oameni venerați în Biserică, oameni care s-au automutilat (de pildă, şi-au tăiat organele sexuale). Îți vine să crezi? Prostia umană nu are limite.

Să nu uităm că Iisus vorbea în parabole. Folosea un limbaj metaforic. Acesta e limbajul emisferei drepte, limbajul artistic. Limbajul emisferei stângi este un limbaj ştiințific. "Apasă această tastă şi apoi Enter." Acestea sunt indicații precise, fără nici un fel de subînțeles. Ştiința nu suportă ambiguitatea, poezia, metafora.

Iisus nu a fost un om de ştiință, ci un mistic. Problema câtorva din cei care l-au urmat a fost că structura lor mentală nu era mistică, ci ştiințifică. Ca atare au rămas fără penis.

Să-ți spun o anecdotă: "Doi îndrăgostiți erau în toiul unei relații foarte fierbinți, când, pe neaşteptate, se aude cheia în yală. Femeia se ridică impacientată şi spune: "Dumnezeule! Este soțul meu. Sari repede pe geam!"

Bărbatul se apropie de fereastră, priveşte în jos şi îi răspunde: "Nu pot. Suntem la etajul 13."

"Extraordinar!" - exclamă ea exasperată. "Acum te-ai găsit să fi superstițios?"

Am îndoieli foarte mari că o parte din cei care au fost considerați sfinți au fost sănătoşi din punct de vedere mental. Sau că au avut un nivel semnificativ de inteligență.

Cred că Iisus se referă aici la sacrificiul părții în raport cu întregul. Ochiul este față de trup ceea ce este partea față de întreg. Pentru binele întregului, partea trebuie sacrificată. Asta nu înseamnă că trebuie să-ți scoți "ochiul". Înseamnă că energia pe care o ofereai "ochiului" o canalizezi înt-un alt sens, care îți sprijină evoluția. La modul cel mai primar, decât să stai în casă şi să te uiți la filme tâmpițele, mai bine faci o plimbare în natură. Decât să studiezi zilnic "Playboy" şi "Hustler", acțiuni urmate de masturbarea corespunzătoare, mai bine încerci să stabileşti o relație adevărată.

La un alt nivel, e preferabil să înțelegi că toată cunoaşterea ta e nebunie în ochii lui Dumnezeu, să-ți pleci capul şi să experimentezi astfel smerenia. Acesta e un fel de a renunța la cap fără a-l tăia. Capul e foarte folositor, dar pe bucățica lui.

În sensul cel mai profund, a face să piară unul din mădulare înseamnă a distruge iluzia Eului. Eul îți distorsionează percepția tot aşa cum un văl aruncat peste ochi îți distorsionează vederea. Eul te separa de **realitate** şi te face să crezi că eşti izolat. Aceasta este cu adevărat o iluzie. Tu eşti o parte a unui nemărginit continent, de care încă nu ai devenit conştient.

Fii bun şi nu-1 lua pe Iisus ad-litteram. Păstrează-ți ochiul, mâna, organele sexuale. Crezi că Dumnezeu a fost atât de smintit încât să-ți dăruiască acest corp numai pentru ca tu să-1 schilodeşti? Aceasta nu este spiritualitate. Este handicap mental sau boală psihică.

3. "Ci oricui te loveşte peste obrazul drept, întoarce-1 şi pe celălalt." (Matei 5, 39)

Aici este un alt caz fatal de proastă înțelegere. Nu cred că Iisus recomandă resemnarea nevrotică, victimizarea, abandonul necondiționat în fața unui agresor. Dacă un nenorocit îți loveşte copilul, nu trebuie să îl oferi şi pe frățiorul lui pentru o sfântă mamă de bătaie. Dacă un profesor te pică pe nedrept în iarnă, nu înseamnă că îl vei invita să te pice şi în vară, tot pe nedrept.

Cred că aceasta e o învățătură despre **iertare.** Ea se referă la a începe o relație cu un om care a greşit față de tine **de pe o bază nouă, lăsând în urmă trecutul.** "A întoarce şi obrazul celălalt" este echivalent cu a spune: "Eu sunt gata să mă raportez la tine ca la o persoană noua. Ceea ce s-a întâmplat între noi ține de domeniul trecutului. Hai să începem o relație nouă."

Deşi celălalt te-a jignit, s-a folosit de tine, te-a înşelat, te-a agresat, nu te-a respectat, te-a umilit, te-a insultat ş.a.m.d. , Iisus îţi recomandă **sa îi mai dai o şansă.** Adică să întorci şi obrazul celălalt. Aceasta mi se pare o **învăţătură măreaţă.** Ea nu putea veni decât de la un om de talia lui Iisus.

În psihoterapia cuplului, de care mă ocup şi eu, a întoarce şi obrazul celălalt se poate dovedi salvator. O relaţie poate fi salvată de un partener capabil să-l ierte pe celălalt. Celălalt a greşit, iar tu, în loc să-1 mai acuzi, să-i reproşezi sau să strângi furia în tine, îl ierţi. **Este ceva înălţător!** În loc să te întorci obsesiv în trecut, te poziţionezi ferm în prezent şi laşi rana să se închidă. Nu o mai zgândări. Asta nu înseamnă neapărat că vei uita ceea ce s-a întâmplat. Ceea ce s-a întâmplat s-a întâmplat, nu poţi nega asta. Poţi însă să te raportezi la relaţia voastră ca la ceva **care se naşte în acel moment.** O relaţie nouă, inocentă, proaspătă. La fel ca obrazul celălalt. Credinţa mea este că într-o relaţie evolutivă şi durabilă, iertarea este o practică de fiecare zi. Acolo unde nu există iertare există judecată şi acolo unde există judecată, comuniunea nu este posibilă. Cei doi pot rămâne împreună, dar aceasta nu mai este o relaţie de iubire. Este o relaţie de afaceri, o relaţie politică sau o singurătate în doi.

În plus, dacă nu ai putere de a-1 ierta pe celălalt, ce te face să crezi că vei reuşi într-o altă relaţie? Viitorul tău partener te va pune într-o situaţie similară, deoarece acesta este punctul în care Viaţa s-a blocat în ceea ce te priveşte.

4. "Dar Eu vă spun: iubiţi pe vrăjmaşii voştri, binecuvântaţi pe cei care vă blestemă, faceţi bine celor care vă urăsc şi rugaţi-vă pentru cei ce vă asupresc şi vă prigonesc." (Matei 5,44)

Aceasta este o altă învăţătură, nu doar de o mare frumuseţe spirituală, ci şi de o mare profunzime. Îmi pare a fi chiar testul omului angajat pe calea spirituală. Esenţa ei este **întreruperea.** Cel care o practică **întrerupe circuitul răului.**

Rostul acestei atitudini nu este autoamăgirea. "Priviţi-mă ce evoluat sunt! Mă rog pentru duşmanii mei." Probabil aştepţi şi o medalie. Sau o apariţie televizată. Eul este un mecanism extrem de viclean. Poate să utilizeze cele mai elevate idei pentru beneficiu personal. E ca atunci când dai bani pentru o cauză nobilă şi îţi informezi toţi cunoscuţii. Te duci la Revoluţie după care pretinzi certificat de revoluţionar şi privilegii pe măsură. Faci o faptă bună şi vorbeşti despre ea săptămâni în şir.

A întrerupe circuitul răului este ca atunci când primeşti moştenire o casă blestemată. Toţi care au locuit în ea s-au certat, s-au îmbolnăvit, şi-au distrus vieţile. Ce vei face? O să te muţi tu în ea? O vei vinde cuiva care nu ştie nimic despre istoria ei? Nu, o vei dărâma. Foarte puţini oameni te vor înţelege. "Ai înnebunit? Puteai să scoţi minim 50.000 de euro din ea! Ce te-a apucat?" Poate că nu ai timp de explicaţii. Poate că în minte îţi răsună un alt verset: "Fiţi, dar, voi desăvârşiţi, după cum şi Tatăl vostru cel ceresc desăvârşit este" (Matei 5, 48)

Răspunsul de acest tip este corelat cu o lege secretă a manifestării, lege numită uneori legea Karmei. "Culegi ceea ce ai semănat." Nimic nu vine către tine (obiect, persoană, eveniment) **dacă tu nu l-ai atras.** E o lege foarte nesuferită, deoarece te obligă la atenţie continuă. Trebuie să fii atent la acţiunile tale, fizice sau subtile, întrucât, mai devreme sau mai târziu, **ele se întorc la tine.** Este ca un bumerang de care nu poţi scăpa. Îl arunci şi el se întoarce la tine. Aşa că e mai inteligent să fii atent la ceea ce faci, deoarece, la un moment dat, acel lucru **ţi se va face.**

Prin urmare, dacă acum ai relaţii dificile, te confrunţi cu oamnei care îţi doresc răul eşti tiranizat, exploatat, judecat pe nedrept, acuzat, neînţeles, nerespectat sau proscris, aceste evenimente au o cauză în propriul tău trecut (uneori extrem de îndepărtat). Dacă răspunzi **la fel**, intri în cerc vicios. Cercurile vicioase nu sunt deloc amuzante. E nevoie de un răspuns creativ. Răspusul creativ întrerupe circuitul răului. Te scoate din cercul vicios. Te înnoieşte. Devii o altă persoană. Te naşti din nou. Te eliberezi din închisoarea tiparelor învechite de reacţie. Nu mă întreba dacă merită preţul. Este ca şi cum m-ai întreba dacă merită să umpii rezervorul maşinii şi apoi să consumi benzina călătorind prin ţară sau învârtindu-te în jurul blocului.

5. "Nu se vând oare două vrăbii ia un bănuţ? Totuşi, niciuna din ele nu cade pe Pământ fără voia Tatălui vostru. Cât despre voi, până şi perii din cap, toţi vă sunt număraţi." (Matei 10, 29)

Acestea sunt versete magnifice. Ele se referă la **relaxare.** Îmi aduc aminte de doi clienţi care se temeau să meargă cu avionul. Unul cunoştea Evanghelia după Matei. Celălalt n-am reuşit să aflu, deoarece a renunţat rapid la terapie. Care din ei crezi că a zburat?

Deşi nu rosteşte cuvântul, Iisus se referă aici la **încredere.** Te relaxezi pentru că ai încredere. Viaţa ta îi aparţine lui Dumnezeu în care ai încredere deplină. El ştie mult, mult mai bine decât tine ce să facă cu viaţa ta. Asta nu înseamnă că tu te deresponsabilizezi, că nu-ţi mai pasă de propria ta viaţă. Nici pomeneală. Înseamnă că **nu te mai îngrijorezi,** că îţi dai voie să trăieşti natural şi relaxat. Trăieşti fiecare moment, aşa cum este el.
Nu renunţi la scopurile tale, dar nici nu te mai agăţi de ele.

Nu mai încerci să domini oceanul. **În sfârşit, ţi-ai dat seama!** Nu eşti decât un val. Este o atitudine foarte, foarte stupidă când oceanul te trimite spre nord, iar tu insişti să o iei către sud. Înţelegerea raportului tău corect cu Dumnezeu conduce automat la dăruire. Te dărui lui Dumnezeu. Ce altceva poate să facă un val? Îi dai voie Vieţii Universale din care şi tu faci parte să-şi urmeze cursul. Nu are nici un rost să-ţi mai faci griji. Aceasta nu ar fi decât aroganţă tembelă. Dacă ceva urmează să dispară din viaţa ta, fii sigur că o să dispară!

Te rog, nu înţelege de aici că-ţi poţi lăsa maşina cu uşile deschise, eventual cu un afiş: "Această maşină este păzită de Dumnezeu." Sunt aproape sigur că nu ţi-a trecut aşa ceva prin cap, dar nu exclud varianta ca această carte să fie răsfoită de câţiva oameni al căror punct forte nu este inteligenţa. Încui frumos uşile de la maşină şi îţi vezi frumos de ale tale. Uiţi complet de maşină. Ea nu mai există pentru tine. A doua zi o iei de unde ai lăsat-o. Şi dacă nu este acolo, declari furtul la Poliţie. După care te invit să te întrebi: "Oare ce încearcă Dumnezeu să-mi transmită?"

Viaţa este un flux. Budismul a fost intens preocupat de această idee. A întors-o pe toate feţele, a examinat-o, a studiat-o sute de ani şi a conchis: "Aşa este!". Natura ultimă a acestei lumi este **impermanenţa.** Nu poţi păstra nimic pentru tine. Viaţa trimite ceva către tine, după care recuperează acel ceva, numai pentru a-ţi trimite altceva.

În viaţa ta apare un om care îţi devine foarte drag. După un timp, acesta dispare. Eşti foarte mâhnit o vreme, după care te deschizi către momentul prezent, unde viaţa te aşteaptă cu noi daruri. Priveşte acum cealaltă variantă. In viaţa ta apare cineva care îţi devine drag (un copil,un iubit, un profesor strălucit) şi tu începi să te îngrijorezi. "Dacă i se întâmplă ceva? Dacă va avea un accident? Dacă nu se mai întoarce?". Aceasta nu e doar anxietate, cum sunt înclinaţi colegii mei să creadă. Este şi **ignoranţă spirituală.** Aceasta e adevărata patologie, răspândită, din păcate, şi printre specialişti.

Grijile nu numai că nu te ajută la nimic, dar te şi împiedică să te bucuri de momentul prezent. Când îţi faci griji, mintea ta nu este în prezent. Este într-un viitor catastrofic. Reflectează mai mult la spusele lui Iisus. Nu a fost chiar un oarecare, unul care şi-a dat şi el cu părerea.

Ai o teamă nejustificată de călătoria cu maşina sau cu avionul, de pierderea locului de muncă, de microbi, de spaţii deschise, de lift (spaţii închise), de sânge, de furtună, de examen? Aminteşte-ţi de tipul acesta care mergea pe apă: "Până şi perii din cap, toţi vă sunt număraţi."

Nici un fir de iarbă nu se mişcă în această Creaţie fără ca Dumnezeu să nu ştie. Universul nu este un haos. înăuntrul Iui există o ordine minunată. Toţi misticii au perceput-o direct. Totul este interconectat şi funcţionează la unison.

Nimic nu se produce întâmplător şi totul are un sens, chiar dacă acesta ne scapă. De altfel, e natural să nu-1 putem sesiza. Cum ar putea partea să înţeleagă întregul? Lumea este ţesuta dintr-o reţea atât de bogată şi densă de conexiuni, încât nici o minte nu le poate cuprinde pe toate. Poţi încerca o vreme, după care te relaxezi. Este ca atunci când cineva îţi spune că pe cer sunt 100.000 de stele. Tu eşti neîncrezător şi începi să le numeri. La un moment dat îţi obosesc ochii şi spui: "Te cred". Cam aşa stau lucrurile şi cu ceea ce pare a fi întâmplător în această lume. Studiezi ce studiezi

după care te opreşti. Dacă ai o relație bună cu Iisus îi spui: "Doamne, tu trebuie să ştii mai bine". Dacă îți place mai mult Zen-ul, îți aminteşti un poem Zenrin:

"Stând liniştit, nefăcând nimic/ primăvara vine şi iarba creşte de la sine."

6. "Cine iubeşte pe tată, ori pe mamă, mai mult decât pe Mine, nu este vrednic de Mine; şi cine iubeşte pe fiu ori pe fiică mai mult decât pe Mine, nu este vrednic de Mine." (Matei 10, 37)

Hait! L-am prins pe Iisus cu păcatul orgoliului. Nu suportă ca tu să iubeşti mai mult pe altcineva. Este gelos pe părinții tăi la care ții, este gelos pe copiii tăi pe care îi îndrăgeşti. Te pomeneşti că este gelos şi pe câinele tău, pe care îl cocoloşeşti zilnic.
Krishna pare a fi avut o problemă similară. Compară: "Mereu mulțumit, yoghinul cu sinele stăpânit, care-şi ține hotărârile, năzuind spre mine cu inima şi cu mintea, **cel dăruit mie, acela mi-e drag**." (Bhagavad Cita, XII, 13)

Să facem o scurtă plimbare prin psihologia abisală. În noi există o tendință arhetipală de **a avea o mamă.** Această tendință devine miezul a ceea ce analiştii jungieni au numit **complexul matern.** Complexul matern este un ansamblu de reprezentări, gânduri, trăiri şi reacții emoționale grupate în jurul unei imagini centrale: mama. Imago-ul matern conține dinamicile psihologice pe care le-am trăit în relația noastră cu mama sau cu substitutele materne (bunica, bona, sora mai mare). El o reflectă doar în parte pe mama reală. În cea mai mare măsură este compus din reacțiile specifice ale copilului în raport cu mama.

În aceiaşi fel, virtualitatea arhetipală numită tată este umplută cu experiența de contact a copilului cu un anumit bărbat, tatăl său, sau cu substitute paterne (bunicul, unchiul, fratele mai mare).

Aceste complexe sunt dublu polarizate, pozitiv şi negativ şi, în măsura în care nu le analizăm, pentru a păstra doar ceea ce este bun şi hrănitor pentru noi, ne influențează inconştient toată viața. Este ca şi cum tata sau mama, aşa cum i-am internalizat în copilărie, ar continua să existe în noi (chiar şi după ce au murit), constrângându-ne la atitudini şi comportamente stereotipe, despre care suntem convinşi că ne aparțin.

În grupurile de terapie, după o anumită reacție, un client are un insight şi spune: "Asta a fost maică-mea." Sau: "Stai puțin, eu nu gândesc aşa. Aşa gândeşte tatăl meu." O parte însemnată a ceea ce se cheamă îndeobşte **analiză personală** se reduce la investigarea atentă a acestor complexe, evaluarea lor de pe o bază mai obiectivă, specifică Adultului, reținerea aspectelor pozitive şi eliberarea Eului din identificările ce se opun necesităților autentice ale acestuia. Dacă tu nu eşti de origine română şi eşti atrasă de un românaş get-beget, a te elibera dc complexul patern înseamnă a-ți da voie să ai o relație cu el, în ciuda opoziției tatălui. Dacă tata se îmbolnăveşte subit, nu ai nici un motiv să te simți vinovată. Boala lui este ultima lui încercare de a te ține prizonieră. Relațiile soacră - nora merită şi ele o atenție corespunzătoare. Poate în altă carte.

Complexele sunt numite alteori **subpersonalități** de care Eul este mai mult sau mai puțin legat. O terapeută pe care o admir a propus o metaforă revelatoare. Aceste realități psihologice interioare sunt asemenea unor chiriaşi, viețuind care pe la mansardă, care pe la subsol. Ei consumă apă, electricitate, gaze, iar tu **achiți costurile.** Cool!

Dacă nu te-ai eliberat de "mama" şi "tata", alegerile tale aşa-zis libere vor reflecta nevoile lor, vor căuta să le compenseze frustrările sau să-i pedepsească pentru culpabilități reale sau fantasmatice. Este ca şi cum ai trăi viața unui alt om, repetându-i eşecurile sau muncind din greu pentru a le compensa, continuîndu-i obişnuințele sau împotrivindu-te obsesiv, confirmând u-i aşteptările şi anxietățile sau, dimpotrivă, cheltuind energii enorme pentru a le infirma.

Iisus făcea psihologie abisală cu 2000 de ani înainte de a se inventa. Dacă nu ai devenit încă **tu însuți,** cum crezi că îl poți întâlni pe Dumnezeu? Este ca şi cum, fiind preşedintele României, ți-ai trimite şeful de cabinet, purtătoarea de cuvânt şi cele 2 secretare într-o vizită la nivel înalt în Marea Britanie, imaginându-ți apoi că tu ai fost cel care ai băut ceai cu regina Elisabeta. Trebuie să mergi personal la Palatul Buckingham.

Iar la întrevederea cu regina nu va mai asista nimeni. Toți vor rămâne dincolo de uşile capitonate, deoarece nu este treaba lor ce discuți tu cu Maiestatea Sa, mai ales dacă în ultimii ani ai ajuns să iubeşti mai mult monarhia.

În acelaşi fel în care înăuntrul copilului se dinamizează **arhetipul mamei,** umplîndu-se apoi cu conținut, înăuntrul mamei se activează **arhetipul copilului.** Orice legătură are 2 capete. Dacă tu eşti legată de mama ta, fii sigură că şi mama ta este legată de tine. Altfel, e ca şi cum ai spune că tu ții pe cineva de mână, dar acel cineva nu te ține pe tine. Singurele situații în care aceste percepții sunt posibile sunt cele de **tip halucinator.**

Terapia este frumoasă deoarece munca de conştientizare şi transformare a unui om **reverberează** în sistemul din care el face parte. Noi suntem conectați unii la ceilalți şi evoluția unui om are ecouri în mediul lui de contact. De aceea, eliberarea unui fiu dintr-o legătură parentală sufocantă adesea îl ajută şi pe părinte să ducă o viață mai liberă. Ținând cont de acest principiu, chiar mă gândesc să îmi dublez taxa, deoarece de terapie beneficiază, dc fapt, **doi**, cu specificația că unul stă acasă sau a plecat deja în lumea de dincolo.

Nu există nici o urmă de gelozie în afirmația lui Iisus, doar foarte multă **înțelegere psihologică.** Tatăl este numai o aproximație îndepărtată a Tatălui Divin, adică a Principiului Masculin Arhetipal. Mama este doar o expresie a Mamei Divine, adică a Principiului Feminin Arhetipal. A rămâne blocat în aceste relații este echivalent cu a rata comuniunea cu **principiile ultime.** Eliberându-te, însă, de aceste identificări şi dependențe, viața ta se va împlini şi vei putea fi cu adevărat recunoscător celor care, în felul lor stângaci, au mediat primele tale contacte cu Dumnezeu.

7. "Şi dacă vreți să înțelegeți, el este Ilie, care trebuia să vină." (Matei 11,14)

Iisus se referă aici la Ioan Botezătorul. "Pe când se duceau ei, Iisus a început să vorbească noroadelor despre Ioan," (Matei 11, 7). Ioan este IIie. Aceasta este o afirmație explicită despre reîncarnare. Nu este una din parabolele lui Iisus.

Biserica respinge credința în reîncarnare. Există o singură viață şi atât. După cum te comporți în ea, nimereşti după aceea în Rai sau în Iad. Ce simplu e totul! Şi un copil de 5 ani ar putea înțelege.

Să-ți spun ce am învățat de la un tip Kohlberg, El a făcut o analiză a dezvoltării morale din perspectivă psihologică. A identificat o anumită stadialitate, cu 3 niveluri şi 6 stadii. Ce legătură are asta cu atitudinea Bisericii față de reîncarnare? Foarte mare. Urmăreşte-mă!

Primul stadiu se numeşte al **moralității ascultării.** Acesta este un stadiu al obedienței. Se urmăreşte **evitarea pedepsei.** Comportamentul copilului, prin urmare, este orientat de **pedeapsă şi recompensă.** Supunerea față de reguli aduce avantaje personale imediate.

Îți aminteşti? Dacă nu scoteai limba la tanti Geta, primeai o ciocolată sau nu primeai nimic, adică nu o încasai. După aceea tanti Geta povestea tuturor: "Ce copil educat! Dacă ar fi toți ca el..." dacă îi dădeai jucăriile şi frățiorului tău, te puteai uita la desene animate. Viața era simplă.

Acest stadiu, împreună cu următorul, care are un nume pretențios - **stadiul moral al hedonismului instrumental naiv,** formează **nivelul moral preconvențional,** specific vârstelor cuprinse între 4 şi 10 ani. Acest nivel se caracterizează prin standarde morale **stabilite de anturaj.**

Faci legăturile? Raiul este recompensa pentru fapte în acord cu normele morale, iadul este pedeapsa pentru fapte contrare acestora. În zilele noastre, nu era cu adevărat nevoie de teoria lui Kohlberg. Mulți oameni înțeleg intuitiv că raiul şi iadul sunt instrumente primitive de normare a comportamentului social. Cei care răspund **doar** la aceste instrumente pot fi oameni în toată firea. **Din punct de vedere psihologic ei au maxim 10 ani.** Poate că, acum 2000 de ani, mentalitatea colectivă nu era prea elevata din punct de vedere moral şi avea nevoie de reguli simple şi amenințări puternice. Poate că Biserica a sesizat această stare de lucruri şi a acționat în consecință. A admite că viețile sunt succesive complică foarte mult lucrurile. Binele şi răul îşi pierd caracterul lor absolut şi e nevoie de multă conştientizare pentru a le distinge.

După cum vezi, sunt blând cu Biserica la începuturile ei. Cert este că oamenii au mai

evoluat de atunci, pe când principiile Bisericii au rămas aceleaşi. Cred că asta se cheamă a fi dogmatic. Mulți oameni din ziua de azi se amuză când se agită sperietoarea cu Iadul şi toată metalurgia lui (cazane, foc, etc). Ei au depăşit nivelul preconvențional, aflându-se fie la nivelul convențional, cei mai mulți, fie la nivelul postconvențional. La unii acest ultim nivel nu apare niciodată. Este un nivel 1a care sunt realizate **ierarhii morale proprii,** la care judecata lăuntrică este percepută ca mai puternică decât judecata exterioară. Senzația mea este că o **instituție** nu poate accede la acest nivel. Este un nivel pur individual, la care conceptele morale primesc semnificații personale, după o îndelungată elaborare,

Iisus dă dovadă de o imensă delicatețe. El spune "dacă vreți să înțelegeți..." Asta presupune că oamenii pot să înțeleagă, dar nu vor. Adevărul este că unii oameni pur şi simplu **nu pot înțelege.** Ei au limite. În acelaşi fel unii elevi nu pot înțelege geometria în spațiu, deoarece au limite perceptive şi realmente nu pot vedea în spațiu.

Pentru a înțelege fenomenul fascinant al reîncarnării, e nevoie să poți vedea ...**în timp.** Pericolul este, când ştii că viața continuă după moarte, să amâni eforturile spirituale pentru viețile următoare, aşa cum studenții amână învățatul pentru sesiune. Astfel credința într-o singură viață devine un antidot pentru **lene.** Pe de altă parte, ea creează anxietate inutilă: "Dacă nu mă voi mântui? Dacă păcatele mele sunt prea mari? Dacă nu mai am timp să-mi repar greşelile?"

În ce mă priveşte, optez pentru adevăr. Lenea nu este un duşman de neînvins. Sesiunea este întotdeauna punctuală.

POSESIVITATEA

Ce înseamnă **a poseda**? Să ne uităm în DEX: "a avea ceva în proprietatea sau în stăpânirea ta, a dispune de ceva, a stăpâni." Destul de clar. Ce este un **posesor**? "O persoană care deține cu titlu de proprietate un bun; o persoană căreia îi aparține ceva."

Eu sunt un fericit posesor al unui pix BIC prin care îmi revărs acum înțelepciunea acumulată în ultimile 214 vieți. Mai dețin câteva foi A4, care mă ajută sa finalizez acest manuscris. Combinația pix - minte - coli de hârtie îmi permite să dețin şi copyright-ul acestei cărți.

Poate ca tu deții lucruri mult mai importante, cum ar fi o vilă cu 2 etaje, un jeep şi o casă de vacanță la munte, lucruri pe care eu nu le dețin, dar la care aspir frenetic zi şi noapte.

Deține vreunul din noi o **persoana**? Nicidecum. Sclavia a fost abolită. Iobăgia, aşijderea. Nu mai există **proprietari de oameni.** Orice om cu bun simț va confirma asta.

Îmi dai voie totuşi să mă îndoiesc? Eu mă ocup, ca terapeut, şi de probleme de cuplu. Vin unii oameni şi-mi comunică sincer cum se simt ei în relația de cuplu, ce gândesc, ce-i sperie. După aceea mă plătesc. Eu amestec experiența împărtăşită de ei cu propria mea exprientă şi scriu o carte. Însă chiar dacă nu m-aş da expert în psihologia cuplului şi m-aş ocupa, de pildă, de creşterea animalelor, tot aş fi în stare să enunț acest adevăr tulburător: **dorința oamenilor de a poseda alți oameni nu a dispărut!**

De ce? De ce oamenii simt nevoia să-şi posede semenii? De ce "te posed" este împachetat într-un ambalaj frumos colorat pe care scrie "te iubesc"? ce e cu pulsiunea asta nenorocită? Iată ce îți voi explica în continuare, dacă te interesează această boală şi vrei să te vindeci de ea.

Posesivitatea este strâns legată de **ignoranță.** Iată în ce fel. Ce faci atunci când încerci să posezi o altă persoană? Ce faci când încerci să pui stăpânire pe partenerul sau partenera ta? **Te agăți de ea.** Nu-ți place ce citeşti, nu-i aşa? Aceasta e realitatea. Te agăți de celălalt, încerci să-1 transformi într-un bun personal, deoarece nu ştii cine eşti. Dacă ai şti ce comori deții înlăuntrul tău, nici prin cap nu ți-ar trece să încerci să posezi, să controlezi sau să domini o altă persoană. Dar tu **nu ştii cine eşti.** Crezi că eşti un biet cerşetor care s-a trezit peste noapte cu ceva valoros. De acest ceva ții cu dinții. A devenit posesia ta. Nu îi mai dai drumul. Te agăți cu disperare deoarece relația aceasta te face să te simți un pic mai bine. Aceasta este iubirea, în opinia ta.

Totul este, evident, o **iluzie.** Iubirea nu ia ostatici. Nu leagă oamenii de piciorul scaunului,

şoptindu-le: "Eşti atât de important pentru mine. Te preţuiesc atât de mult." **A iubi înseamnă a dărui.** Când iubeşti îi oferi celuilalt ceea ce ai tu mai bun. Nu îi oferi ceea ce nu ai. Îi oferi ceea ce ai. Ceea ce s-ar putea dovedi satisfăcător pentru el/ea. Sau nu. Asta este o altă problemă. Important este că atunci când iubeşti cu adevărat, oferi ceea ce ai de oferit **şi nu ceri nimic în schimb.** Desigur, primeşti dacă ţi se oferă. Ar fi o nebunie să refuzi. **Dar nu pretinzi.**

Iubirea nu obligă pe nimeni să facă nimic. În acest sens **iubirea este libertate.** Acesta e un criteriu cristalin după care poţi şti dacă iubeşti sau nu pe cineva**. Dacă iubeşti o persoană îi respecţi libertatea.** Mai mult decât atât. Dacă poţi o ajuţi să-şi extindă libertatea. Hrănită cu iubirea ta, iubita ta devine o persoană **din ce în ce mai liberă.** Ea se extinde în mai multe direcţii, îşi revelează aspecte noi ale personalităţii, învaţă să-şi protejeze adecvat vulnerabilităţile, transformă ceea ce este grosier.

Tu nu iubeşti pentru că ai nevoie de celălalt. Nu eşti un cerşetor. Eşti un **împărat!** Nu se pune problema să iei ceva, ci să **dăruieşti ceva.**
Repet: poate că şi celălalt are ceva să-ţi dăruiască. Asta este ceea ce eu numesc o **relaţie minunată.** Este o relaţie între un împărat şi o împărăteasă. Aristocraţia autentică la nivelul ei cel mai înalt. Doi oameni care îşi oferă reciproc ceva din bucuria, calităţile, energia sau timpul lor, fără să ceară nimic în schimb. Orice altceva nu este o relaţie de iubire reală. Este întâlnirea a doi cerşetori, care din când în când poate mai dau câte ceva şi gratuit.

Cât de numeroase sunt relaţiile împărăteşti? Dacă ar fi, nu s-ar mai găsi deştepţi ca mine care să trateze astfel de subiecte. Am veşti proaste. Şi nu cred că sunt influenţat de practica terapeutică. Relaţiile care să nu fie subtil infiltrate de demonii posesivităţii, geloziei sau controlului sunt puţine.

Poate te revoltă afirmaţia aceasta. Cumva te include şi pe tine. Dar tu ai o relaţie armonioasă. Soţia îţi este credincioasă. Soţul tău îţi este fidel. Nu te hazarda. Demonii stau multă vreme ascunşi prin văgăunile inconştientului, aşteptând o situaţie favorabilă. Ipoteza mea este aceasta: dacă nu te-ai confruntat cu nici o situaţie în care partenerul tău să fie atras de altcineva, sunt aproape sigur că nu ţi-ai depăşit posesivitatea. Spun "aproape" deoarece există şi probabilitatea să fii un sfânt, situiaţie în care mi-ar plăcea să te întâlnesc şi să pun mâna pe tine.

Mai există un criteriu după care poţi recunoaşte **iubirea reală.** Iubirea reală nu conduce niciodată la suferinţă. Nu ai cum să suferi "din iubire". Este exclus. Este ca şi cum ai spune că un triunghi are 4 laturi. Imposibil! Un triunghi, indiferent dacă este desenat la Bucureşti, la Bruxelles sau în Honolulu are trei laturi. La fel este cu iubirea reala. Iubirea reala nu presupune niciodată suferinţă. Doar fericire.

Când iubeşti cu adevărat te reverşi. Dai pe dinafară. Eşti plin cu energia iubirii şi **o împărtăşeşti cu cineva.** Este foarte simplu. Iubirea a apărut în tine şi de la tine **curge spre altcineva** (cum a apărut este o temă pe care o abordez în alt capitol). De aceea nu ceri nimic în schimb. De aceea nu există posesivitate. Dacă cel spre care curge iubirea ta o respinge, asta nu reprezintă nici un fel de problemă pentru tine. Nu apare nici o suferinţă. O orientezi spre altcineva (nu neapărat o persoană). Eşti exact ca o apă curgătoare în calea căreia a apărut un obstacol. Vei înceta să curgi? Nici pomeneală, o să virezi puţin la stânga sau la dreapta şi asta-i tot. Vei continua să curgi.

În acest punct vreau neapărat să fac o menţiune. Există oameni a căror iubire a fost respinsă şi care au hotărât să nu mai curgă. Unii s-au retras în mănăstiri, închipuidu-şi că dacă n-au putut iubi un alt om îl vor putea iubi pe Dumnezeu. Alţii s-au retras în ei înşişi. Ei au încercat sau încearcă sa blocheze iubirea. Dar iubirea care nu se exprimă **naşte monştri interiori!** Aceasta este convingerea mea. Energia care nu-şi urmează cursul natural se transformă în contrariul ei. Chinezii ştiu asta de foarte mult timp. Excesul de **Yin** începe să devină **Yang** excesul de **Yang** începe să devină **Yin**. O apă a cărei curgere este blocată ştii ce devine? O mlaştină. Nu cred că ţi-ar plăcea să conţii o mlaştină în interiorul tău. Dar te-ai anlizat suficient ca sa fii sigur de asta?

Iubirea care conduce la suferinţă nu este reală. **Este ireală!** Este o iubire iluzorie. Tu suferi

acum (el te-a părăsit) şi eşti convinsă că l-ai iubit. Draga mea, nu l-ai iubit. Doar ți-ai imaginat asta! E unul din cele mai frumoase lucruri pe care oamenii şi-l pot imagina. Şi oamenii nu ezită deloc. Dacă l-ai fi iubit, acum ai fi preocupată să-i fie bine acolo unde s-a dus, să fie satisfăcut de alegerea lui. Dacă a început o altă relație, dorința ta ar fi **ca el sa fie fericit.** Ți se pare că am picat de pe altă planetă?

Poate sunt din alt sistem solar. Iubirii adevărate îi pasă de bucuria celuilalt. Iubirii iluzorii îi pasă de Eu. Reține acest criteriu: dacă iubirea ta te-a condus la suferință, a fost o iubire în mare parte imaginată. în spatele ei nu s-a aflat Sinele, ci Eul. Eul are această particularitate: orice ar face, generează, într-un final, suferință.

Revenind mai spre început, aceasta înseamnă că nu ştii cine eşti. Crezi că eşti Eul. **Nu eşti!** Câtă vreme te vei identifica cu Eul, îți va fi imposibil să iubeşti cu adevărat. Nu vei putea fi un om fericit.

Eul este limitat şi luptă cu toate mijloacele pentru supraviețuire. Esența lui este **frica.** O modalitate de a face față acestei frici este încercarea de **a acapara.** Se agață de o persoană şi încearcă să pună stăpânire pe ea. Dar celălalt, în adâncul lui, îşi doreşte să fie liber. **Aşa începe lupta!** Lupta nu este întotdeauna pe față şi consecințele ei (răni, vătămări grave) nu sunt întotdeauna vizibile.

Eul creează suferință. Iubirea creează libertate şi bucurie. Dacă simți că ai eşuat în dragoste, te rog, nu acuza iubirea de asta. Fii cât de lucid poți şi vezi care este responsabilitatea ta.

Poate ai avut anumite aşteptări. Anumite pretenţii. Cereri pe care nu le-ai exprimat niciodată. Dorințe de care nici tu nu erai conştient. **Toate acestea îți aparțin.** Nu au nici o legătură cu iubirea, Îți aminteşti? Iubirea este dăruire, împărtăşire.

În iubire nu există victime. Victimile există doar în luptă. Dacă stai acum şi plângi, acesta nu e semnul ca ai iubit. Este semnul că **ai pierdut lupta.** Ți se pare că nu am nici un fel de milă față de tine? Intr-un fel, ai dreptate. Nu am nici un fel de milă pentru **iluziile tale**. Este ca şi cum ai fi dormit, iar eu îți arunc puțină apă rece pe față. **Trezeşte-te la realitate!** Dacă vei continua să visezi că iubeşti, nu vei experimenta niciodată iubirea reală. Aşa ceva mi se pare cumplit. Dacă nu ai simțit şi exprimat iubirea reală, viața ta nu a avut nici un sens. Degeaba te-ai ostenit să te naşti.

Dacă el a plecat sau dacă ea te-a abandont, aceasta nu arată decât că ei aveau nevoie de altceva. Ceea ce tu aveai de oferit nu era exact ceea ce căutau. De ce să fii supărat pentru asta? Te superi pe cineva care caută o anumită adresă şi nimereşte din greşeală la tine?

Şi dacă tot a venit şi ați petrecut puțin timp împreună, cauți să îl reții cu forța? Şi pe urmă numeşti asta "iubire"? Iubirea nu este posesivă şi nici calculată. "Poate va rămâne dacă îi promit cutare sau îi ofer cutare lucru". Îți spun: este mai bine să nu rămână! Dacă el rămâne pentru că tu îi oferi ceva la schimb, el nu rămâne pentru tine, ci pentru acel ceva. Relația voastră poate fi studiată la Ştiințe Economice. Pentru aşa ceva trebuie plătit impozit la stat.

Dacă ai chiar acum o relație şi spui "te iubesc", te invit să te observi foarte atent. Pentru că acest sublim "te iubesc" poate să conțină următorii 2 viruşi:

1. Îți aparțin. Sunt al tău.
2. Îmi aparții. Te posed.

Dacă acesta e cazul tău, ai nevoie urgentă de medicamente. Aceste medicamente eu le-am strâns sub numele de **conştientizare.** Afla de ce vrei să devii proprietatea cuiva sau de ce vrei să posezi pe cineva. Ce te nemulțumeşte în asemenea măsura la tine însuți?

În mod clar nu te simți fericit şi împlinit cu tine însuți şi ai nevoie de cineva care să-ți distragă atenția de la ființa ta. Te temi să stai față în față cu tine însuți. Te refugiezi într-o relație pe care lipeşti eticheta nobilă a iubirii. Până când vei continua această tragicomedie?

O ființă care se lasă posedată devine un obiect. O ființă care este posedată devine un obiect. Cine vrea să renunțe la demnitatea de om? Nimeni, Relația în care s-a activat posesivitatea devine instantaneu o relație de luptă. Începe războiul! Nu uita că unele războaie simt reci şi pot dura 40-50 de ani. Astfel de lucruri par înfricoşătoare daca se întâmplă să ai 18-20 de ani. Ele fac parte din

realitate. Poate că tu nu vei avea chef să trăieşti o astfel de realitate!

Îți propun 2 reformulări. "Te iubesc" echivalat cu:

1. Îmi aparțin. Sunt o persoană liberă.
2. Îți aparții. Eşti o persoană liberă.

Observi frumusețea? Eu te iubesc, dar asta nu mă tranformă în sclavul tău şi nu te face nici pe tine prizoniera mea. Iubirea este libertate. Pentru mine lucrul acesta este absolut limpede. Posesivitatea este o expresie a fricii, iar frica se naşte din ignoranță. Termenul din filosofia indiana este avidya. în Yoga Sutras (III, 5) Patanjali spune: "A considera tot ce este efemer, impur, dureros, non-sine drept etern, pur, plăcut, Sine, aceasta este ignoranța (**avidya**)". Ignoranța în acest context se referă mai puțin la absența cunoaşterii şi mai mult la **absența conştientizării.** Daca îți aminteşti distincția pe care am făcut-o între cunoaştere şi conştiență, aş putea afirma, în cazul de față, ca posesivitatea este un indice al faptului că **nu eşti conştient de natura ta reală.**

Dacă ai şti că ai 100 de milioane de dolari în bancă, ai mai suferi dacă pierzi un telefon de cel mult 200 de dolari? Ți-ar mai păsa dacă cineva îți face un cadou de 500 de dolari, apoi se răzgândeşte şi îl ia înapoi? Mai degrabă vei fi amuzat.

Aşa este cu iubirea, la un alt nivel. Când te simți împlinit şi fericit, tu iubeşti în mod natural, în acelaşi fel în care respiri. Iubirea este un fel de respirație a sufletului tău liber. Nu ai reuşi decât să fii penibil spunând: "Plecați de aici. Acesta este aerul meu." în acelaşi fel eşti penibil crezând că celălalt îți aparține şi că tu nu poți supraviețui fără el. Poți trăi şi încă foarte bine, dacă ai suficientă răbdare pentru a-ți identifica şi transforma posesivitatea.

Nu, nu am greşit. Posesivitatea poate fi transformată. Un mare posesiv este, pe invers, un mare iubitor. A poseda **se polarizează** cu a dărui. A şti să realizezi această transformare este una din cele mai înalte capacități umane. Iată o tehnică, uimitoare, de fapt, prin simplitatea ei. Este o tehnică tantrică. Nu, n-are legătură cu sexul în grup cu care, din păcate, Tantra a ajuns să fie echivalată de neştiutori.

Mai întâi, identifică o situație în care s-a activat posesivitatea. Poate iubita ta dansează cu un alt bărbat. Poate iubitul tău priveşte admirativ o altă femeie. Poate soția ta se întâlneşte azi cu un fost coleg de liceu de care a fost îndrăgostită. Poate soțul tău a angajat o secretară tânără şi apetisantă. Orice situație e bună.

Tot ce ai de făcut în continuare este **să observi această trăire**. Dacă apar gânduri de tipul "Eşti deja la al doilea dans" sau "Nu înțeleg de ce zgâieşte aşa", le observi şi pe ele. Nu le judeci. Nu-ți spui "N-ar trebui să gândesc asta" sau "Mi-e ruşine cu mine. Ar trebui să am mai multă încredere". Tot ceea ce apare în minte asociat acestei trăiri **observi cu detaşare,** ca şi cum ar fi vorba de altcineva.

Acest proces este alchimic. Dacă trăieşti posesivitatea până la capăt, fără să o negi sau să o reprimi, ea începe să se transforme. Energia ei începe să urce, înăuntrul ființei tale. Nu va deveni imediat iubire, adică nu va urca instantaneu la etajul afectiv. Se poate opri un etaj mai jos, în zona bunei dispoziții. "Doamne, oare aş fi putut fi mai prost decât atât?" Te amuzi pe seama ta. Libertatea ta a crescut. Dacă ai ajuns să râzi de propria ta prostie, ai făcut un salt extraordinar.

Aceste lucruri par simple când le citeşti într-o carte. La treabă cu tine! Posesivitatea şi sora ei, gelozia, paralizează iubirea, Ocupă-te puțin de ele! A te duce la mănăstire este foarte simplu. Nu te costă decât trenul. Dar a iubi şi a nu fi posesiv, a iubi şi a nu fi gelos, aceasta este o realizare splendidă.

SINELE

"N-ai scris deja un capitol despre Dumnezeu?". Ba da, am scris. "Şi n-ai afirmat acolo ca un alt nume pentru Dumnezeu este Sinele?". Ba da, am afirmat. Dar nu mă pot abține. Simt nevoia să scriu din nou. Şi dacă n-ai observat până acum, această carte este, de fapt, despre Dumnezeu. Ea este mai degrabă o lucrare teologică, scrisă de un ins care nu prea ii suportă pe preoți.

Să te iau cu încetişorul. îţi aminteşti de copilăria ta? Poate nu îţi aminteşti de vremurile când făceai pe tine şi nu erai în stare să articulezi un cuvânt. Dar amintiri de la 4-5 ani trebuie să ai. Evocă acum adolescenţa. Prima iubire, primul sărut, prima declaraţie de dragoste veşnică. Priveşte-te acum. A câta iubire? Nu trebuie să răspunzi, doar te tachinam. Du-te acum mai departe în timp. Ai atins matusalemica vârstă de 90 de ani (dacă ai renunţat la timp la băutură şi ţigări). Le povesteşti nepoţilor aventurile din tinereţe, dar nu înţelegi cine este femeia aceea de lângă ei. Ah, este fiica ta! Şi acum vizualizează-te mort. Eşti pe catafalc, cei apropiaţi trec pentru un ultim salut. Da, al doilea fiu n-a venit pentru că nu te-a iertat. Încă i se pare că pe fratele lui l-ai iubit mai mult.

Observă această înşiruire: copilul, tânărul, adultul, bătrânul, cadavrul. Corpuri diferite. Uneori pline de vigoare, alteori lipsite de vlagă, însă ceva este stabil. Acest sentiment ţi-e clar. Ce anume nu se schimbă? Tu, Tu ştii prea bine că ai fost copil, că eşti adult şi că urmează să îmbătrâneşti frumos (sau cel puţin asta îţi doresc eu). Să mă pun în locul tău şi să răspund la întrebarea "Cine se află oarecum în interiorul acestor corpuri?" Eu sunt. Eu.

Fii cât poţi tu de atent în acest punct, deoarece aici **începe iluzia.** Eul nu e totuna cu Sinele. Sinele nu se naşte şi nu moare, menţine unitatea corpurilor şi o distruge. Bhagavad-Gita spune foarte frumos: "El nu poate fi tăiat, ars, udat şi uscat; el este etern, omniprezent, stabil, imuabil, continuu" (II, 24). Şi, în altă parte: "Eu sunt mirosul bun al pământului, strălucirea din foc, viaţa din toate fiinţele, asceza din toţi asceţii" (VII, 9).

Sinele este **neschimbător,** deşi întotdeauna proaspăt, Eul este schimbător. Şi mai mereu, îmi vine să adaug, uzat, folosit, depăşit. Ceea ce tu numeşti a fi Eu nu este decât ansamblul format de corpul şi psihicul tău. Sinele nu este acest ansmblu. **EI se exprimă** prin acest ansamblu, dar **nu este** acest ansamblu, tot aşa cum un muzician se exprimă prin intermediul unei viori, fără a fi tot una cu acea vioară (care poate fi deterioartă, reparată, distrusă, dăruită, furată,etc).

Când îţi este sete, nu ţie îţi este sete. **Corpului îi este sete.** Tu observi acest fapt: corpului îi este sete. Daca te identifici, dacă **împrumuţi simţul identităţii** minţii care gândeşte, vei spune, bineînţeles, "Mi-e sete". Aşa începe confuzia. Setea există, într-adevăr, dar tu nu eşti setea. Setea este ceva ce apare **în tine**. Iar tu nu eşti nici corpul. Corpul este ceva ce există în tine. Nu eşti nici măcar mintea. Mintea, de asemenea, există **în tine.**

Lucrurile acestea îţi pot părea incredibile sau nebuneşti dintr-un singur motiv: **ai fost condiţionat să crezi altceva!** La un moment dat, iluzia te-a prins în plasa ei şi de atunci nu ai mai scăpat.

De fapt, totul este mult, mult mai simplu. Sinele este unul. Orice altceva este o expresie, o manifestare **temporară** a lui. Aceasta este esenţa tuturor experienţelor mistice autentice. Eurile sunt numeroase deoarece corpurile şi minţile sunt numeroase (probabil infinite).

Oricare ar fi nivelul experienţei, Sinele nu poate fi conceput, deoarece îl transcede mereu. Dacă trăieşti întro lume cu 3 dimensiuni, nu poţi înţelege o fiinţă cu 4 dimensiuni. Dacă reuşeşti să te muţi în lumea cu 4 dimensiuni, Sinele este ca o fiinţă cu 5 dimensiuni. Şi tot aşa...

De aceea, Sinele poate fi doar aproximat. În lumea ta tridimensională poţi spune: "Oh, Sinele este ca o sferă!". Sau: "Sinele este precum spaţiul". Poţi să atingi spaţiul? Nu, poţi să atingi doar obiectele aflate în spaţiu. Poţi să loveşti cerul cu o piatră, dacă te superi pe el?

În Zen există un dialog minunat între un maestru şi un discipol despre Sine. La chinezi, Sinele a fost numit Tao.

Chao Chou 1-a întrebat pe Nan Chuan: "Ce este Tao?"

Nan Chuan a răspuns: "Mintea obişnuită este Tao."

Chao Chou a întrebat: "Şi cum poate fi atins?"

Nan Chuan a răspuns: "Dacă vrei să îl atingi, cu siguranţă ca îl vei pierde,"

Chinezii ăştia şi paradoxurile lor imposibile! Însă lucrurile chiar aşa stau: Sinele pc care vrei să îl descrii, sa îl vezi, sa îl gândeşti sau să îl explici altora (ceea ce mi se pare o culme a ignoranţei - pe care mă străduiesc s-o ating!) nu este Şinele.

În lumea creştină, Sinele a fost numit Dumnezeu, iar acest cuvânt, în timp, s-a degradat, ca

urmare a unor asocieri nefericite. Îmi pare uneori ca o bancnotă foarte valoroasă, care a trecut prin foarte multe mâini, unele murdare şi, inevitabil, a ajuns să se uzeze. Valoarea ei este aceeaşi, însă pentru cineva cu simț estetic, felul cum arata este neplăcut.

Şi tot ca o bancnotă, cred că va veni un timp când acest cuvânt va fi scos din uz. Sper că eşti atent. N-am spus că Dumnezeu este demodat şi este cazul să fie înlocuit. Doar cuvântul prin care ne raportăm la aceasta Realitate Absolută s-a învechit.

Poate ştii şi tu că nu se pune vin nou în burdufuri vechi (vezi Matei 9,17).

Imposibilitatea descrierii lingvistice a reprezentat pentru Buddha o problemă similară. El a încercat o altă variantă. Nu a vorbit deloc despre Dumnezeu. În jurul Iui se vorbea numai despre asta, probabil cu rezultate modeste. El a introdus termenul **anatta.** Anatta înseamnă "fără Eu". Când Eul nu mai există, ceea ce rămâne este Sinele. Este la mintea cocoşului. Cu toate acestea, Buddha a fost calificat ca un om fără Dumnezeu, iar religia sa nimic altceva decât ateism mascat. În zilele noastre, practicanţii creştini puţin disponibili în a ieşi din cadrele dogmatice ale religie lor continuă să vadă în budism o religie rece, numai pentru că gradul ei de abstractizare este mai înalt.

Este şi firesc, când citeşti faimosul rezumat al cuvintelor lui Buddha în Visuddhimagga:

"Singură suferința există, nimeni care suferă;
Există fapta, dar nici un făptuitor al acesteia;
Există Nirvana, dar nimeni care-o caută;
Calea există, dar nimeni care să o străbată"

O învăţătură în care îţi prinzi urechile, nu-i aşa? Cred că pentru cineva fără o autentică experiență spirituală pare la fel de impenetrabilă ca un computer pentru un bătrân activist de partid.

Buddha a păstrat "o nobilă tăcere" şi nu a suflat un cuvinţel despre Dumnezeu, despre originea lumii sau alte întrebări filosofice, întrucât ştia prea bine că sunt irelevante şi mai degrabă blochează decât facilitează experienţa eliberării.

Dacă Sinele este Unul, dacă nu mai există nimic în afara Sinelui, ce rost mai are lumea? Lumea este necesară. Este ca un fel de şcoală. Trebuie sa o parcurgi. Pentru a afla cine eşti, ai nevoie de un fond de contrast. Nu poţi scrie pe o tablă neagră cu o cretă neagră. Despre Sine se poate face această afirmaţie neobişnuită: nu ştie de la bun început cine este. Într-o altă variantă spirituală, aceea a lumii ca joc divin, Sinele ştie prea bine cine este, dar **pretinde** că nu ştie, pentru a declanşa spectacolul creaţiei.

Mă rezum aici la prima idee. Sinele nu ştie cine este şi, pentru afla, are nevoie de non-sine. Cum spuneam, un fond de contrast. Acest fond de contrast este lumea. Lumea există pentru ca tu să afli cine eşti. Lumea există pentru tine. Este necesară cunoaşterii tale. Trebuie să te pierzi în ea pentru a te putea regăsi. Atunci când te pierzi, eşti inocent ca un copil. Eşti pur. Se poate spune că te naşti. Când te regăseşti, eşti din nou inocent. Eşti, din nou, pur. Se poate spune că te-ai născut din nou. "Şi Iisus le-a zis: Lăsaţi copiii să vină la Mine şi nu-i opriţi, căci împărăţia Cerurilor este a acelora ca ei" (Matei 19,14).

Iisus nu spune să fii un copil. Un copil este imatur. Iisus nu-ţi propune să regresezi, adică să dai în mintea copiilor. Te invită să fii **ca un copil.** Este o diferenţă uriaşă. Cel care şi-a realizat Sinele este ca un copil. A recuperat inocenţa copilăriei şi are ceva în plus. Experienţa celui care s-a rătăcit.

Şi pentru că am adus vorba de copii, voi face o paranteză, lungă şi fioroasă pentru anumite persoane. Nu pot fi de acord cu felul în care copiilor li se îndeasă religia în cap. Religia nu poate fi predată. Religia este o descoperire personală! Sunt profund recunoscător bunicii mele, care m-a crescut în primii 6 ani, Deşi era şi este o persoană extrem de religioasă, nu mi-a spus niciodată "Gândeşte aşa!", nu m-a obligat să merg la biserică sau alte lucruri de genul acesta. Mi-a respectat libertatea şi nu mi-a impus o religie care pe ea o ajuta foarte mult, dar de care eu nu aveam nici un chef.

Cred că aşa trebuie crescut un copil! Opţiunile lui trebuie respectate, cu orice preţ. Nimic nu-ţi dă dreptul să scrii pe tabla proaspătă a vieţii lui ceea ce tu crezi că este bun şi necesar. Poate că

este bun doar pentru tine!

Practică religia de care eşti atras, vorbeşte-i despre ea dacă te întreabă (şi sigur te va întreba), dar, pentru numele lui Dumnezeu, nu i-o impune! Şi nu mă refer aici la impunerea prin violenţă. Mă refer şi la manipularea subtilă, căreia copilul nu îi poate rezista. "Dacă nu-ţi spui rugăciunea, nu-ţi citesc nici eu povestea."

Dacă felul tău de a practica religia nu este distorsionat de propria ta spălare a creierului, copilul va fi atras în mod natural. El va începe să prindă câte ceva doar stând pe lângă tine. Şi dacă ceea ce descoperă este hrănitor, va trebui să-ţi faci timp.

Altfel, dacă începi să-1 îndopi cu rugăciuni, psalmi, principii morale însoţite de ameninţarea cu iadul, te asigur că ceea ce vei reuşi va fi doar să distrugi religiozitatea lui latentă.

Reflectează o clipă. De ce la alegerile din noiembrie nu vor putea vota decât cei care au cel puţin 18 ani? De ce nu li se permite copiilor şi adolescenţilor să voteze? Poate că au şi ei anumite preferinţe. Răspunsul e cât se poate de rezonabil: nu sunt consideraţi suficient de maturi pentru a opta pentru un candidat sau altul.

În ceea ce priveşte chestiunile religioase, brusc acest raţionament nu mai e valabil. La patru ani ai maturitate spirituală din belşug, suficientă pentru a discerne între o religie sau alta. La 17 ani încă nu-ţi dai seama care este cel mai bun conducător politic, dar la 4-5 ani e o bagatelă să înţelegi care este cel mai bun conducător spiritual.

Dacă citeşti ceea ce scriu fără prejudecăţi (cu o minte curată), sunt sigur că te cutremuri. Sunt multe modalităţi prin care părinţii pot fi violenţi cu copiii. Aceasta e una cu efecte pe termen lung.

Cel mai bun lucru pe care părinţii îl pot face, în raport cu proprii copii, este acela de **a-i ajuta să devină conştienţi,** să descopere singuri ce este bun şi ce este rău pentru ei, să nu se teamă să-şi exercite libertatea şi să înveţe să-şi asume consecinţele, atunci când greşesc.

Nimeni nu mă poate convinge că a fi religios înseamnă a crede orbeşte în ceva ce nu cunoşti. Mai degrabă invers, a experimenta tu singur pentru a înţelege cu adevărat este atitudinea corectă a omului aflat pe calea spirituală. Cunoaşterea de împrumut, ceea ce ai fost obligat sa asimilezi împotriva nevoilor tale, nu are nici un fel de valoare. La o astfel de "cunoaştere" poţi renunţa fără mei un fel de regret. Ea este ca un văl care îţi acoperă ochii. Aruncă-1 şi priveşte-1 cu proprii tăi ochi, astfel încât să vezi ceea ce este şi nu ceea ce ţi-au spus alţii că este.

Spiritul religios veritabil, ca să închei optimist această paranteză, este foarte apropiat de esenţa copilăriei. Un copil trăieşte într-o lume în permanenţă noua, care îl încântă şi îl uimeşte. Acelaşi lucru se întâmplă cu un mistic. Unit cu propriul lui Sine, având ochii întotdeauna proaspeţi, el trăieşte într-o lume care nu e niciodată la fel şi de a cărei frumuseţe se poate bucura la nesfârşit, deoarece o percepe mereu.

Din punctul meu de vedere, adulţii care pot trăi măcar uneori în acest fel sunt cu adevărat oameni religioşi. Cei care sc pretind religioşi, dar şi-au pierdut **spontaneitatea, dorinţa de a experimenta şi capacitatea de a se minuna** sunt precum burdufurile vechi. "Burdufurile plesnesc, vinul se varsă şi burdufurile se prăpădesc" - astfel le anticipa soarta un mare înţelept rebel, crucificat de semenii lui, mult prea adânciţi în propria lor religie.

Realizarea Sinelui seamănă mult cu a deschide larg ferestrele casei în care locuieşti. Casa ţi se va umple de lumină. Lumina a fost întotdeauna acolo, dar nu a putut pătrunde, deoarece ai ţinut ferestrele închise. Nu era mare lucru de făcut. Poate că un timp ai încercat să aduci Soarele înăuntru, după care ţi-ai dat seama de absurditatea ţelului tău. A deschide ferestrele casei este echivalent cu a te deschide către ceea ce deja există în tine. La un anumit nivel, tu eşti Sinele pe care îl cauţi. Budiştii obişnuiesc să spună că este ca şi cum ai căuta prin toată lumea un medalion pe care l-ai avut tot timpul la gât. La un moment dat îţi trece prin cap să te priveşti şi îl descoperi. Este foarte greu să nu râzi, înţelegându-ţi prostia fără margini care te-a împins de colo-colo de-a lungul timpului.

Când înţelegi cine eşti sau, altfel spus, când realizezi **că nu eşti ceea ce pari a fi,** orice

practică spirituală încetează. Când ai ajuns acasă te poți descălța. De pantofi ai avut nevoie afară, în lume. Este chiar inconfortabil să dormi în ei. Poate că dacă ai fost un yoghin, vei mai sta în câte o asana sau vei mai realiza câte o tehnică Pranayama, în amintirea vremurilor de demult. Dacă ai fost un adorator al lui Iisus, vei mai merge din când în când la biserică. Dacă l-ai iubit foarte mult pe Krishna, vei mai răsfoi Bhagavad Gita. Dacă ai studiat budismul vei mai zăbovi asupra versetelor din Prajna-parmita- hridaya Sutra. Dar toate aceste acțiuni sunt **facultative.** Nu mai există nimic constrângător în a le realiza. Funcția lor spirituală a încetat pentru tine.

O notă interesantă a acestei stări, când apare pentru prima oară, este **senzația de uşurare.** Ai scăpat de o mare povară. Şi Eul este, într-adevăr, o povară uriaşă. Este ca şi cum te-ai trezi dintr-un vis jenant, dacă nu cumva viața a fost pentru tine un coşmar. Te bucuri aşa de mult de noua ta stare, încât ea pare extatică în raport cu ce ai trăit până atunci. După aceea devine fundalul obişnuit al ființei tale, sentimentul că eşti "gol şi minunat", ca să citez un maestru Zen al cărui nume l-am uitat.

Această stare specială este strâns legata de percepția lumii ca un întreg. Lumea nu mai este ceva care ți se opune, un obstacol în calea evoluției tale sau ceva periculos de care să te temi. Lumea este o **unitate organică.** Este ca şi cum mâna dreaptă ar descoperi că mâna stângă nu este o străină, ci doar o parte a aceluiaşi organism.

În stările speciale de conştiință, lumea este percepută mai mult ca un organism decât ca un mecanism. Mecanismul are nevoie de ceva exterior lui pentru a funcționa, organismul se autoordoneaza. În acelaşi fel **Întregul organic** sc ordonează **de la sine.** Nu e nevoie de un Dumnezeu exterior care să supravegheze lumea cu caietul tehnic în mâna, eventual să o distrugă definitiv dacă se încăpățânează să nu meargă bine.

Realizarea Sinelui este intens conectată cu **percepția nonseparativității.** Ideea că eu exist separat de tine era o iluzie, din a cărei sclavie m-am eliberat. Upanişadele afirmă explicit acest adevăr.

"Sinele din tot ce există, suportul străvechi
al universului,
mai subtil decât subtilul, acesta eşti tu.
Tu singur eşti Acela."
(Kaivalya Upanishad)

Eu şi tu nu suntem deloc separați. Părem a fi separați la exterior. În centru suntem Unul. Iisus are şi el în vedere acest adevăr când le spune cărturarilor: "Iar a doua este următoarea: **Să iubeşti pe aproapele tău ca pe tine însuți!** Nu este altă poruncă mai mare decât aceasta." (Luca, 12, 31) De ce "ca pe tine însuți"? **Pentru că tu eşti Acela.**

Totuşi, acest gen de înțelegere nu vine din ascultarea mecanică a unor porunci sau sugestii. Te poți comporta toată viața ca şi cum l-ai iubi pe aproapele tău, reprimându-ți aversiunea sau ura în inconştient. Acest fenomen este hipercunoscut specialiştilor în psihologie şi psihoterapie.

Înțelegerea vine din **discriminare.** Examinează-te constant, urmăreşte-ți motivațiile până la nivelul lor cel mai adânc şi **observă-le cum se dizolvă.** Motivațiile egoiste există, într- adevăr, însă ele nu te definesc. Deoarece l poți observa şi cunoaşte, tu trebuie să fii altcineva. Ajungi astfel să înțelgi că nu eşti ceea ce credeai că eşti. Tu nu eşti Eul.

Eşti Sinele. În lumina acestei înțelegeri, Eul se dizolvă în Sine aşa cum zahărul se dizolvă în ceai.

DE CE VREI SĂ DEVII PSIHOTERAPEUT?

Cred ca unui antrenor de fotbal i se întâmplă să întâlnească tineri care doresc să devină fotbalişti. Unui "calculatorist" îi apar în față persoane interesate de nobila artă a holbatului ore în şir la un ecran. Mie mi se întâmplă să dau nas în nas cu oameni care aspiră să devină psihoterapeuți. Aproape toți mă întreabă acelaşi lucru: "Ce trebuie să fac pentru a deveni terapeut?" Deoarece acest fenomen a luat amploare în ultima vreme, m-am decis să aştern aceste rânduri. Ele au, prin urmare,

un public țintă. Dacă nu te interesează să devii psihoterapeut, nu le citi. Pentru că dacă le citeşti, s-ar putea, cine ştie, sa începi să-ți doreşti. (Te-am incitat?)

Există o întrebare mult mai bună pe care nu doar studenții la **psihologie,** ci orice alt tânăr aflat în fața unei opțiuni profesionale, ar fi de dorit să şi-o pună şi să încerce să răspundă onest. **Ce mă împinge către această profesie?** Este dorința ta autentică? Vrei să te faci doctor pentru că tata e doctor? Vrei să fii actriță pentru că mama n-a reuşit asta? Vrei să fii inginer de aeronave, aşa cum şi-a dorit întotdeauna bunicul tău? Te faci filolog pentru a-i dovedi sorei tale că eşti mai bun decât ea? Lumea e plină de oameni care nu se află la locul lor. Am întâlnit un profesor care putea fi un excelent polițist, un topograf care şi-a ratat vocația de artist, un manager care ar fi fost un mare medic veterinar. Există peste tot oameni nemulțumiți de ceea ce fac, deoarece slujba lor nu îi împlineşte, deşi le umple portofelele. Din acest punct de vedere, psihologii au o pâine bună de mâncat, mulți ani de acum încolo.

Să admitem însă ca nimeni nu a interferat cu dorințele tale şi că vrei să te faci psihoterapeut nu pentru a mulțumi pe altcineva, ci pentru că **aşa vrei tu.** Acesta este punctul de plecare pentru o analiză deloc simplă, cu concluzii adesea greu de suportat. Motivațiile adânci pe care această opțiune profesională se sprijină se pot dovedi dintre ccle mai iraționale şi infantile, reprezentând modalități perverse de a rezolva **conflicte inconştiente.**

Refrenul cel mai popular pe care l-am putut auzi este acesta: "Vreau să devin psiholog/psihoterapeut pentru **a-i ajuta pe oameni**." Extraordinar! Câtă noblețe interioară! Câtă frumusețe lăuntrică! Aşa de tânără şi deja eşti o sfântă? Mă laşi să mă fotografiez cu tine, să-mi impresionez nepoții?

Dacă ți-aş spune că **nimeni nu poate ajuta pe nimeni**? E o chestie mult prea mistică. Însă asta este experiența mea. Şi nu s-ar putea spune, în termeni sociali, că n-am ajutat pe nimeni. Câțiva oameni mi-au jurat recunoştință toată viața! Dar acesta nu e decât un fenomen de suprafața. Dacă stai puțin să meditezi, şi a medita nu e ceva deloc simplu pentru o minte antrenată de societatea modernă, vei ajunge să împărtăşeşti această credință. Cum îndeletnicirea aceasta poate dura ani buni, îți voi oferi alte argumente.

Tu spui că vrei să ajuți. Iar eu îți spun că nu vrei de fapt să ajuți. **Vrei să ai sentimentul că ai reuşit.** Ți-ai propus un anumit scop şi l-ai atins. Clientul tău nu se mai teme să vorbească în public. Femeia pe care ai asistat-o a trecut peste divorț, refăcându-şi viața. Adolescentul rebel nu mai fuge de acasă. Consumatorul de droguri a înființat o fundație împotriva acestei adicții. Ce reprezintă toți aceşti oameni? Mijloace pe care le-ai folosit pentru a-ți atinge scopul. Scopul tău a fost **să reuşeşti.** Oamenii vorbesc despre tine, eşti invitat la televizor, eşti felicitat la congrese. Dacă Eul tău ar fi ca un balon, acum trebuie să aibă dimensiuni colosale. Şi ce este rău aici, m-ai putea întreba, dacă oamenii respectivi chiar s-au vindecat? Ce este rău în a avea prestigiu, în a te bucura de un statut înalt?

N-am spus că ar fi ceva în neregulă cu faima. Am spus doar că, în relația cu acei oameni, focalizarea a fost asupra nevoilor tale. Dacă ei şi-au depăşit problemele, acesta nu e în nici un caz meritul tău. **Este meritul lor!** Poate ai fost un catalizator, însă nimic mai mult. Tu nu poți transforma pe nimeni, tot aşa cum nu poți respira în locul nimănui. În plus, nu e sigur că vindecarea nu e decât temporară. De unde ştii că femeia nu va intra într-o nouă căsnicie nereuşită? Că adolescentul nu aşteaptă decât să împlinească 18 ani pentru a pleca definitiv de acasă? Că fostul consumator luptă acum împotriva drogurilor tocmai pentru că, inconştient, şi le doreşte mai tare ca niciodată?

Ajutorul de care eşti conştient nu este ajutor real. Este un cuvânt distins care acoperă **nevoi personale.** Te amăgeşti singur dacă crezi că tu ai ajutat pe altcineva. Mai degrabă poți spune că **altcineva s-a ajutat singur, în prezența ta.** Asta în cel mai bun caz. Pentru că în alte cazuri, în prezența ta, altcineva se blochează şi mai tare. Ajutorul adevărat este acela de care nu eşti conştient. Ştiu că sună paradoxal, dar încă nu te-ai obişnuit cu Mine!

Este ca atunci când cineva te întreabă unde e strada Carol Davila, tu îi explici şi mergi mai

departe, fără să-ți treacă prin cap să-i ceri ceva în schimb sau să te feliciți pentru cunoştințele tale în materie de străzi. În Evanghelie există un pasaj sublim în acest sens: "Atunci cei neprihăniți îi vor răspunde: Doamne, când Te-am văzut noi flămând şi Ți-am dat să mănânci? Sau fiindu-Ți sete şi Ți-am dat de băut?" (Matei 25, 37)

De ce Iisus spune "cei neprihăniți"? Pentru ca nu se referă la Eu. Eul nu este inocent. Egocentrici ta te a exclude puritatea. Se referă la acțiuni generate de Sine. Sinele dăruieşte fără condiții, Eul acaparează. Uneori oferă la schimb, în cel mai bun spirit comercial.

Aşa nu este doar în psihoterapie, ci şi în orice altceva. Când ajuți cu adevărat, Eul nu este prezent. Nu există amintiri, semne făcute în agendă, declarații publice, tranzacții cinstite sau oneroase. Există doar acțiuni pe care le realizezi. După ce le-ai finalizat, uiți de ele. Un frumos îndemn aflat în circulație a încercat să surprindă aceasta în cuvinte: "Fă binele şi aruncă-1 în mare!"

Bhagavad Gita, capodopera spirituală a Indiei, este şi ea iluminatoare în această privință: "Săvârşeşte deci fapta ce trebuie făcută, mereu desprins de ea, căci omul care făptuieşte desprins ajunge la culme.: (III, 19) Şi, în altă parte: "Cel care vede în faptă nefăptuirea şi în nefăptuire fapta, acela este un înțelept între oameni, acela este un yoghiri." (IV, 18)

Chinezii au descoperit şi ei acest principiu. L-au numit **principiul nonacțiunii** (wu wei). "Dao nu face nimic şi totuşi nimic nu rămâne nefăcut" spune celebrul Lao Zi. Aceasta nu este inerție sau pasivitate. Este **acțiunea spontană** din care lipseşte un Eu care să o judece.

Dacă poți acționa în acest fel, vei fi **un mare psihoterapeut.** Lucrul cel mai nostim este că nu vei şti niciodată asta. Dacă nu poți acționa aşa, dacă trebuie sa te forțezi, să te controlezi, să te ghidezi după tot soiul de modele oferite de alții, atunci locul tău nu este în psihoterapie. Cu siguranță eşti capabila de acțiune spontană, însă în alt domeniu. Găseşte-l şi vei fi fericită!

O altă nevoie, împachetată cu grijă în nevoia de a ajuta, este **nevoia de putere şi control.** Vrei să devii psihoterapeut pentru a deține controlul, pentru a-i spune clientului ce să facă. Însuşi faptul de a pune **doar tu** întrebări personale este o formă de a deține puterea. Tu conduci dialogul, tu îl stimulezi pe client să se exprime, să povestească, să-şi înfrunte temerile. Tu eşti stăpânul în ring. **Tu deții puterea.**

În forme mai subtile, de care uneori nici tu nu îți dai seama, îl orientezi într-o anumită direcție, oricât de rogersian ai fi (prin mimică, ton, privire - componente fine şi greu de controlat ale limbajului nonverbal), îl poți manipula, fără să-ți propui conştient, sa ia decizii pe care tu le aprobi, să exprime sentimente pe care tu însuți le-ai reprimat, să acționeze în feluri pe care le tolerezi sau chiar le admiri. Sunt aici atâtea lucruri de spus, încât aş putea scrie o altă carte.

Tot aici intră oportunitatea foarte plăcută de a avea putere asupra sentimentelor unui alt om. "L-am liniştit". "A plecat fericit." "I-am redat speranța". "Doar eu îl pot calma." Măi să fie! De la început ai avut muşchii ăştia sau te antrenezi zilnic? Sentimentele unui alt om pot fi înțelese, acceptate, împărtăşite, însă în nici un caz **schimbate de tine.** Te rog, renunță la această iluzie. Ele se schimbă de la Sine, dacă li se permite asta. Tu faci, cel mult, parte din **contextul** în care ele se schimbă. Nu-ți aroga merite pe care nu le ai. Este ca şi cum ți-ai face implanturi, mândrindu-te apoi cu sânii pe care ți i-a dăruit natura.

Mai mult decât atât, tu nu poți schimba nici măcar sentimentele **tale.** Asta este o altă discuție foarte lungă, în care nu voi intra aici. Sentimentele tale se schimbă, de asemenea, de la Sine, dacă eşti suficient de inteligent ca să nu le reprimi. A crede că-ți poți schimba trăirile este ca şi cum ai crede că poți levita, deoarece te tragi singur de şireturi în sus. Lasă-mă să râd de această absurditate, în care eu însumi am crezut multă vreme. Sentimentele tale se schimbă dacă **le accepți** şi se intensifică dacă încerci să le schimbi. Este un paradox minunat sau groaznic, în funcție de câtă minte ai.

Încă mai susții că vrei să devii psihoterapeut din nevoia de a-i ajuta pe oameni? Îți mai ofer un indiciu. Dorința de a ajuta nu este altceva decât interes pentru viața interioară a unui alt om. Altfel spus, dimensiunea voyeuristă a profesiei de psiholog sau terapeut. Tu nu eşti obligat să te deschizi, dar celalalt "îşi pune viața pe tavă". Cum îmi spunea o clientă, "ştii şi ce lapte am supt de

la mama".

Eşti conştient de această nevoie? Îţi poţi asuma dorinţa de "a-1 dezbrăca" pe celălalt de secrete, de a pătrunde în viaţa lui intimă, de a-i "vedea" gândurile şi sentimentele ascunse? Aşa cum o femeie se expune unui ginecolog, care o cercetează atent, un client "îşi expune" viaţa lăuntrică unui terapeut, care cel mai adesea oferă puţine Informaţii despre sine.

Vrei să-i ajuţi pe oameni, spui? Să-ţi povestesc despre dimensiunea omniscientă a rolului de terapeut. Îmi amintesc de o studentă, foarte simpatică de altfel, care îmi spunea că vrea să devină psihoterapeut ca să-i orienteze pe oameni, adică "să le arate drumul drept". Bieţii oameni, o apucă pe cărări greşite. Ca să le arăţi drumul cel drept trebuie să ştii care este acesta. Dacă nu ştii, îţi poţi imagina că ştii, iar asta te satisface.

În realitate, nici unul dintre noi nu ştie ce este bine sau rău pentru un alt om. Este vechea problemă a judecăţii morale. Cine îţi dă dreptul sa judeci? Cine eşti tu ca să hotărăşti ce este bine sau rău pentru o altă persoană? Dacă ei optează pentru un anumit curs al acţiunii, cine eşti tu ca să te opui sau ca să-1 convingi să se răzgândească? Învaţă să-i respecţi libertatea de a alege. Poate greşeşte, însă doar în acest fel **va învăţa.** Nu-i lua şansa de a învăţa din **propria lui experienţă.** În comparaţie cu aceasta, experienţa ta sau învăţăturile spirituale, oricât de elevate, sunt la fel de valoroase ca buruienile de pe marginea drumului. Nu uita că dacă tu ai ajuns la un nivel de conştiinţă superior, asta s-a întâmplat deoarece ai fost disponibil să experimentezi şi să înveţi din propriile tale greşeli. Şi nu mă refer aici la o singură viaţă, ci la mai multe, în care ai făcut cu siguranţă o sumedenie de tâmpenii. Eu, cel puţin, aşa am făcut. Dacă nu ai atins acest nivel de conştiinţă, dacă toată cunoaşterea ta este acumulată din cărţi, atunci, dă-mi voie să te informez, nu eşti decât unul din şobolanii din anecdota următoare:

Doi şobolani au intrat într-un cinematograf şi au mâncat întreaga rolă de film. După ce au mâncat-o, unul dintre ei 1-a întrebat pe celălalt: "Ţi-a plăcut filmul?". La care celălalt a răspuns: "Nu, mi-a plăcut mai mult cartea!"

Dimensiunea omniscientă este o dimensiune de tip megalomanie. Crezi că eşti atotştiutor, crezi ca înţelegi totul, crezi că poţi explica totul. Psihologii de acest tip, care au pierdut orice urmă de smerenie, nu reuşesc decât să fie antipatici.

Din nefericire, clienţii au mare nevoie să se raporteze la o figura parentală, deţinătoare a unei cunoaşteri superioare în ceea ce-i priveşte (aşa cum se raportează un copil de 3-4 ani la un părinte). Este o nevoie infantilă, sustinută de o credinţă de tip magic: "Există cineva care le ştie pe toate". în scenariul lui de viaţă, clientul ţi-a pregătit un rol. Oare îl vei juca? El te va plăti pentru asta. Unii psihologi şi terapeuţi îşi aleg profesia nu mânaţi de frumoase idealuri, cum tind să creadă la nivel conştient, ci **pentru satisfacţia de a juca acest rol.** Află dacă este şi cazul tău! Şi dacă este şi cazul tău, examinează-ţi îndoielile profunde legate de capacitatea de a înţelge lumea, îndoieli pe care încerci să le compensezi cu roluri profetice.

Încă mai vrei să-i ajuţi pe oameni? Atunci citeşte în continuare, deoarece nu am terminat analiza. Este şi dificil, având în vedere cât de bogat este inconştientul. Să te introduc puţin în dimensiunea de sfânt a profesiei de terapeut. "Indiferent cine ai fi, eu îmi fac timp pentru tine. Mă interesează binele tău. Sunt aici pentru a avea grijă de nevoile tale." Am o dilemă. Să te caut în calendarul catolic sau în cel ortodox?

Indiferent de atitudinea clientului (sceptică, ostilă, dispreţuitoare, necooperantă, etc) terapeutul se străduieşte să îl ajute. Dacă experienţa clientului are, în plus, unele aspecte degradante, imorale sau violente, relaţia se polarizează şi mai intens pe axa sfânt - păcătos. Eu te ajut indiferent de ce ai făcut şi ghici cum mă face asta să mă percep? Aşa este: eu sunt un om extraordinar, cu totul special. Câtă căldură pot să radiez, cât de tolerant pot să fiu, câtă răbdare am cu aceşti rătăciţi (vezi serviciile oferite în penintenciare, şcoli de reeducare) sau dezavantajaţi social!

Când seducţia acestui rol nu mai este la fel de puternică, discursul interior îşi schimbă accentele: "Cât mă zbat pentru el şi nu văd nici un fel de recunoştinţă" sau "M-am săturat. Merită ceea ce i se întâmplă." Ca un amendament, şi exerciţiul profesiei de preot, indiferent de confesiunea

religioasă, este periclitat de această nevoie inconştientă. Când eşti foarte sigur că cel din fața ta este un păcătos, prin contrast, tu te poți simți asemenea unui sfânt, situație în care nu mai ai nimic de schimbat la tine.

În sfârşit, ultimul demon deghizat în "nevoia de a ajuta" pe care îl descopăr aici este **sentimentul de inferioritate.** Ai ales o profesie care presupune să întâlneşti aproape zilnic **oameni nefericiți.** De ce faci asta? Pentru că nu îi poți suporta pe cei fericiți! Te simți inferior în raport cu ei. Îi invidiezi. Adică, în secret, îți doreşti şi tu ceea ce ei au, însă nu te crezi suficient de capabil pentru a reuşi. Şi atunci, ce faci? Cauți pe cineva care **este mai nefericit ca tine.** Cineva care este sub nivelul tău. Magia e gata. Ai ajuns pe o treaptă superioară.

Dacă ai această structură şi ai avut neşansa să întâlneşti oameni foarte fericiți, împliniți, complet relaxați în raport cu viața, vei căuta oameni extrem de nefericiți, neajutorați sau disperați pe care sa-i tratezi. Va fi coadă la tine la cabinet, deoarece pe lumea asta există oameni de toate tipurile. Tu îți vei regla stima de sine şi toată lumea va avea ceva de câştigat, nu-i aşa?

Nu e chiar aşa. Inferioritatea nu dispare, chiar dacă deasupra ei este aşezat un strat sclipitor de competență şi reuşită profesională. Sentimentul de inferioritate dispare când nu te mai compari şi nu te mai compari când realizezi că eşti o piesa unici în marea arhitectură a existenței. Dumnezeu nu creează decât unicate.

Şi dacă nu te simți confortabil cu cei care sunt fericiți, stai cât mai mult în preajma lor! Află cum fac. Învață de la ei. Observă cum îşi transformă viața într-o sărbătoare. Dacă te deprimă fericirea lor, observă-te pe tine. Descoperă cum faci pentru a fi deprimat şi renunță la a mai face acele lucruri. După aceea te poți apuca şi de psihoterapie, în cazul în care mai ai chef. Şi presimt că vei fi un profesionist.

Nu mă aştept ca, după acest semnal de alarmă, concurența la facultățile de psihologie să scadă brusc. Mă aştept însă ca tinerii cu un bun nivel de conştientizare să învețe sa se vindece de nevoia de a vindeca. Deoarece toți suntem oameni şi am fost cândva copii, înăuntrul nostru continuă să existe **tendințe iraționale, idei primitive sau magice, conflicte nerezolvate.**

Acestea ne orientează subtil spre anumite profesiuni. În câteva din aceste profesii, cum sunt cele centrate pe **oferta de ajutor,** dinamicile inconştiente se manifestă şi mai intens şi mai perturbator. Munca de psihoterapeut prezintă astfel de caracteristici.

Dacă este dorită şi căutată în **mod compulsiv,** acesta e semnul cel mai clar că ceva nu e în regulă şi că subiectul unei astfel de căutări are nevoie, el însuşi, de terapie. Şcolile de formare serioase au înțeles bine lucrul acesta şi au introdus etape de dezvoltare şi analiză personală.

Ele nu sunt infailibile, deoarece natura umană este bogată şi înşelătoare. Nu poți şti, o dată pentru totdeauna, ce anume zace înăuntrul tău şi în ce fel de situație se va trezi. Însă ceea ce poți face este să funcționezi la **un nivel superior de luciditate,** să fii în contact cu nevoile tale şi să te ierți pentru prostiile pe care le faci, rugându-te la Dumnezeu să nu fi fost prea mari.

Nu în ultimul rând, şi asta e valabil pentru orice fel de profesie, prima ta recompensă să fie activitatea în sine. Dacă faci cu bucurie ceea ce faci, la un moment dat vor veni şi banii şi recunoaşterea socială. Şi dacă nu vor veni, fii sigur că asta face parte dintr-un plan divin mai înalt, deocamdată inaccesibil conştiinței tale.

Dacă te duci la slujbă fără entuziasm, dacă munca ta nu te face fericit, nu reuşeşti decât să-ți salvezi contul în bancă. în opinia mea, tu eşti deja mort. Aştept să renaşti într-un alt corp, pentru a trăi o viață mai plină de sens.

TEOREMA ULTIMULUI DISCIPOL

Sună aşa: pe această planetă toți oamenii au atins starea de iluminare, cu o excepție. A mai rămas un singur om care încă nu a atins cel mai înalt nivel spiritual. Tu eşti acest om. **Tu eşti ultimul discipol.** Toți ceilalți sunt maeştri.

Poate câteva din ideile acestei cărți le-ai găsit neobişnuite, dacă nu cumva trăsnite. Ce zici

de drăcovenia asta? Pe Pământ a rămas un singur om ignorant. Tu. în cele mai creative sau excentrice moduri, ceilați încearcă să te învețe. Tot ceea ce ei fac are în vedere acest scop ultim: să înveți ceea ce ai de învățat şi să realizezi şi tu, în sfârşit, starea de iluminare spirituală.

Ştiu ca ți se pare greu de crezut. Inclusiv această carte e scrisa special pentru tine. Mă aşteptam să fii sceptic. E natural atunci când nu eşti iluminat. Câteva persoane cu care m-am sfătuit credeau chiar că nu vei ajunge să citeşti cartea. Din fericire, nu eşti atât de ignorant!

Te poftesc să testezi această ipoteză. Pentru tine nu este o teoremă, nu este ceva demonstrat. Este doar o ipoteză. Ea spune că toți oamenii pe care îi întâlneşti **încearcă să te învețe ceva.** Având o cunoaştere excepțională şi o creativitate pe măsură, situațiile pe care le creează sunt din cele mai diverse. Se pare, touşi, că ai mult de învățat.

Misiunea ta poate fi formulată în cuvinte foarte puține. De fiecare dată când intri în contact cu cineva, caută să răspunzi la întrebarea: **oare ce încearcă acest om să mă învețe?**

Sper că nu ai atâta naivitate încât să-ți imaginezi că te poți duce la el pentru a-1 întreba: "Ştii ceva? M-am săturat. Spune-mi direct ce vrei să învăț de la tine." Nimeni nu va recunoaşte nimic. Sunt nişte actori desăvârşiți (ca lectură suplimentară îți recomand teoria vieții ca o piesă de teatru). Singura informație autorizată este aceasta, furnizată de mine. Acordă-mi puțin credit.

Şi pentru că am o simpatie specială pentru tine, ca ultim discipol, îți voi da în continuare câteva exemple de învățare, din care te poți inspira.

Secretara abia dacă te priveşte şi ți se adresează ca şi cum ai fi proaspătul absolvent al unei şcoli de debili mintali. Ea încearcă din greu să te învețe ceva despre **respect.**

Casiera de la bancă are o repeziciune în mişcări comparabilă cu cea a unei octogenare paralizate. Într-o jumătate de oră ai înaintat 40 de centimetri şi te gândeşti deja să renunți la abonamentul Connex, a cărui factură ai dori să o achiți în următoarele 3 ore. Ea se trudeşte să te învețe ceva despre **răbdare.**

În timpul examenului oral, profesorul te-a fixat mai bine de 10 minute, având o figură inexpresivă. El s-a chinuit să te învețe ceva despre **sprijin.**

Muncitorii pe care i-ai angajat pentru a-ți renova casa se opresc imediat din muncă şi devin foarte atenți la compoziția unei sticle cu vin, dacă-ți trece prin cap să-i slăbeşti din ochi. Ei se forțează să te învețe ceva despre **datorie.**

Tatăl tău te îmbrățişează o singură dată pe an, de ziua ta. El încearcă să te învețe ceva despre **tandrețea paternă.**

Fratele tău, care ajunge acasă înaintea ta, se ocupă minuțios de prăjituri, având grijă să nu-ți mai rămână nici una. El se străduie să te învețe ceva despre **generozitate.**

Copilul tău cheltuie într-o singură zi banii de buzunar pe toată săptămâna. El se zbate să te învețe ceva despre **chibzuință.**

Partenerul tău îți cotrobăie prin telefon sau pe mail, pentru a vedea ce mesaje ai mai primit. El depune mari eforturi pentru a te învăța ceva despre **încredere.**

Mama ta e în permanență nemulțumită de notele pe care le ai. Când iei note maxime nu spune nimic, când iei note mai mici de 10 te critică. Ea se căzneşte să te învețe ceva despre **apreciere.**

Prietena ta cea mai bună face public un anumit lucru despre tine, pe care o rugasei explicit să nu-1 mai spună la nimeni. Ea încearcă să te învețe ceva despre **confidențialitate.**

Sper că ți-am oferit suficiente exemple pentru a te raporta la viață altfel decât prin întrebarea "De ce-mi faci asta?", însoțită de numeroase trăiri negative. Acum ştii. Mai e nevoie de un pas, foarte, foarte mic. Să gândeşti cu propria ta minte şi să-ți asimilezi lecțiile.

ÎNCHEIEREA DE LA SFÂRȘIT

2 august. Luna călătoreşte prin semnul Peştilor, Mercur se îndreaptă sprinten spre Venus natal. Asta a fost tot. Sper să-ți fi trezit gustul pentru spiritualitate, daca o confundai până acum cu ritualul religios, sau să o iubeşti şi mai mult, dacă erai deja un inițiat în domeniu. Să o iubeşti, zic, însă nu neapărat ca în anecdota următoare;

Doi tineri îndrăgostiți admirau un splendid apus de soare. Ea spune: "Îmi placi foarte mult. Tu mă iubeşti? Mă iubeşti cu adevărat?"

"Sigur că te iubesc, draga mea."

"Atunci.,. ți-ai da viața pentru mine?"

"În nici un caz. Iubirea mea este nemuritoare!"

Adrian Nuță este psihoterapeut de orientare experiențială, cadru didactic la Facultatea de Psihologie și științele Educației, Universitatea București.

Când spui "Te iubesc. Nu sunt de acord să te întâlnești cu altă femeie/alt bărbat" situația e relativ asemănătoare. **Te temi de pierdere!** Dacă cealaltă femeie este mai atrăgătoare? Dacă celălalt bărbat este mai interesant? Te simți amenințat. Cealaltă persoană s-ar putea dovedi, pentru partenerul tău, mai bună ca tine. S-ar putea să o aleagă pe ea, ceea ce înseamnă că tu vei rămâne singur. Doar nu vrei să ajungi aici! Doar îți iubești partenerul, n-o să permiți așa ceva!

Aceasta nu este iubire, deoarece **iubirea extinde libertatea**. Iubirea autentică îl ajută pe celălalt să evolueze, să-și depășească limitele, să-și îmbogățească experiența, să se cunoască în profunzime. Iubirea adevărată **nu limitează, nu pune bariere, nu creează închisori**. Închisorile sunt create din frică. Majoritatea sunt invizibile (înțelegi acum titlul cărții?).

10 RON

ISBN 973-8383-21-8